

成人脑卒中食养指南

(2026年版)

国家卫生健康委办公厅

目 录

一、前言	1
二、疾病特点与分型	3
(一) 脑卒中的定义与分类	3
(二) 中医对脑卒中的认识及分型	3
三、食养原则和建议	4
(一) 能量适宜蛋白优质, 调控脂肪和碳水	5
(二) 调钾补钙多维生素, 保护神经和血管	7
(三) 食物多样清淡烹饪, 质地软烂易吞咽	8
(四) 适量饮水限制饮酒, 合理增稠防呛咳	9
(五) 辨体辨证饮食有节, 科学食养促康复	10
(六) 尽早活动全面训练, 长期坚持助复健	11
(七) 心理支持康养结合, 四季养生冬为主	12
(八) 定期监测动态评价, 自我管理防复发	13
附录 1 脑卒中人群的食物选择	15
附录 2 常见食物交换表	16
附录 3 不同地区不同季节食谱示例	20
一、东北地区	21
二、西北地区	29
三、华北地区	38
四、华东地区	47
五、华中地区	56
六、西南地区	65
七、华南地区	73
附录 4 不同中医证型食养方举例	82
附录 5 吞咽障碍分级筛查和评估方法	97
附录 6 食品质地分级与食品选择	102
附录 7 中医术语表	105

成人脑卒中食养指南

一、前言

脑卒中是一种急性神经功能缺损综合征，发病源于脑血管病变导致的脑部血液循环障碍，具有高发病率、高复发率、高致残率、高病死率、高经济负担的特点。随着我国居民生活方式的显著改变，近年来脑卒中发病呈持续升高趋势。《中国脑卒中防治报告（2023）》显示，我国平均每10秒就有1人初发或复发脑卒中，每28秒就有1人因脑卒中死亡；40岁及以上人群脑卒中现患病人达1242万；幸存者中，约75%留下后遗症、40%重度残疾，病患家庭将因此蒙受巨大的经济损失和身心痛苦。《中国卒中中心报告2022》显示，我国脑卒中流行病学主要呈现以下特征：年龄方面，40-64岁首次发病者占比超过66.6%，呈现年轻化趋势；性别方面，男性脑卒中疾病负担高于女性；地域方面，脑卒中发病率、患病率、病死率总体表现为“北高南低，局部突出”的分布特点。

不良生活方式是导致脑卒中的重要影响因素，脑卒中风险因素多与不合理膳食有关，例如高盐、高糖、高脂肪饮食以及过量饮酒等。此外，脑卒中患者在发病后3个月内出现营养不良也很常见，其原因包括摄食和吞咽困难、代谢紊乱、神经功能缺损等，这些因素可能造成营养的摄入和平衡障碍，从而导致营养不良的发生率增高。脑卒中的营养管理对康复起重要作用。在《中国居民膳食指南（2022）》基础上，参考东方健康膳食模式或得舒膳食（Dietary Approaches to

Stop Hypertension, DASH) 等饮食方法, 有助于改善血脂异常、促进血液循环、降低血压及保护血管, 降低心脑血管疾病风险, 支持神经修复与功能恢复, 从而预防脑卒中及并发症的发生, 并在一定程度上辅助治疗, 提高患者的生存率和生活质量。

我国食养文化源远流长, 强调根据证候、体质、节气、地域给予不同食养方案, 调和人体气血、平衡阴阳。脑卒中患者及易患人群通常伴随有明确的基础疾病或危险因素, 除了需要通过药物加以控制外, 辨证施膳, 适宜的食养也发挥着重要作用。因此, 针对不同脑卒中人群, 在生命体征稳定、没有意识障碍、吞咽功能正常的情况下, 可选取不同特性的食药物质, 辅助控制脑卒中发生发展。此外, 脑卒中食养需与康复训练、心理干预形成三维支撑体系, 三者协同实现降低复发率、改善生活质量的核心目标。

为预防和控制我国居民脑卒中的发生发展, 促进脑卒中人群改善饮食习惯和营养健康状况, 根据《国民营养计划(2017—2030年)》以及《健康中国行动(2019—2030年)》要求, 发展传统食养服务, 制定本指南。本指南以食养为基础, 依据现代营养学理论和相关证据, 结合我国传统中医的理念和调养方案, 推荐提出成人脑卒中人群食养基本原则和食养方案。本指南主要面向成人脑卒中恢复期及后遗症期人群的日常食养, 并为基层卫生工作者(包括营养指导人员)提供参考。

本指南主要适用于脑卒中恢复期及后遗症期、生命体征稳定、意识清楚、无严重吞咽障碍或经评估后可经口进食的

成年人群。对于急性期、重症、存在严重吞咽困难需依赖管饲或肠外营养的患者，需在医生或临床营养师指导下进行个体化营养治疗，本指南仅作参考。

二、疾病特点与分型

（一）脑卒中的定义与分类。

脑卒中（俗称中风）是由于脑部供血突然中断或破裂出血导致的急性脑损伤，属于神经系统急症。主要分为两类：缺血性脑卒中（脑血管阻塞）和出血性脑卒中（脑血管破裂），两者均会引发脑组织缺氧或受压，造成神经功能损伤甚至危及生命。

根据脑卒中的病程分期，可分为急性期（发病后的数小时至数天），亚急性期（急性期过后，可能持续数天至数周的时间），恢复期（发病后的两周至三个月），后遗症期（发病三个月以后）。

（二）中医对脑卒中的认识及分型。

脑卒中属于中医学“中风”范畴。病因有情志失调、久病体虚、饮食不节、素体阳亢等；诱发因素有烦劳、恼怒、醉饱无常、气候变化等。病机为脏腑气血失调，导致风、火、痰、瘀、虚等病理因素上扰清窍，引发脑脉痹阻（缺血）或血溢脉外（出血）。主要临床证候如下：

痰热腑实证：平素头痛眩晕，心烦易怒，痰多而黏，呼吸气粗或口臭，伴腹胀，便秘，舌质红或红绛，苔黄腻，脉弦滑等。

痰瘀阻络证：头昏沉，面白唇暗，表情淡漠，口多黏涎，咯痰，舌质暗淡，舌苔白腻，脉弦滑等。

阴虚风动证：平素头晕耳鸣，两目干涩，手足心热，盗汗，口干口渴，腰酸，健忘，舌红少苔或无苔，脉弦细数。

气虚血瘀证：面色萎黄，神疲乏力，少气懒言，心悸自汗，手足肿胀，舌质淡紫或有瘀斑、瘀点，舌苔白或薄白，脉沉细或涩。

以上中医证型分型为常见典型表现，临床中常兼夹出现，建议由相关专业医护人员进行具体辨证。

三、食养原则和建议

脑卒中的发生发展与膳食及生活方式密切相关，膳食干预和生活方式改善是治疗脑卒中和预防脑卒中复发的有效手段。恢复期与后遗症期脑卒中人群的营养改善目标是通过保护血管内皮细胞、控制血管危险因素和改善血液流变来预防脑卒中复发，提供神经营养物质来支持神经修复与功能恢复，以及通过适宜的营养支持与康复，监测管理并发症来促进长期健康，改善生活质量。

根据现代营养科学理论和中医食养理论，基于当前科学研究证据，在专家组共同讨论、达成共识的基础上，对脑卒中人群的日常食养提出 8 条原则和建议。

- （一）能量适宜蛋白优质，调控脂肪和碳水；
- （二）调钾补钙多维生素，保护神经与血管；
- （三）食物多样清淡烹饪，质地软烂易吞咽；
- （四）适量饮水限制饮酒，合理增稠防呛咳；
- （五）辨体辨证饮食有节，科学食养促康复；
- （六）尽早活动全面训练，长期坚持助复健；
- （七）心理支持康养结合，四季养生冬为主；

(八) 定期监测动态评价，自我管理防复发。

成人脑卒中食养原则和建议



其中对于脑卒中人群的食物选择推荐可参考附录 1。使用者应在指南推荐意见基础上，根据具体情况制定基于个体化营养管理方案。针对脑卒中的不同病程分期，进行相应的膳食指导和营养干预，满足其在特定时期的营养需求。脑卒中人群应养成良好的饮食习惯，摄入适宜的能量和营养素，并充分考虑高血脂、高血压、高血糖等合并症以及心理、社会等因素。

(一) 能量适宜蛋白优质，调控脂肪与碳水。

脑卒中人群能量摄入量范围在每天每公斤体重 20-35 千卡 (kcal)，并根据个体的身高、体重、性别、年龄、活动度、应激状况等进行调整。可基于脑卒中患者身高及体重计算身体质量指数 (BMI)，并结合身体活动水平计算所需能量。推荐参考值：针对卧床患者，约每天每公斤体重

20-25kcal; 轻度身体活动水平者, 约每天每公斤体重 30kcal; 中度身体活动水平者, 约每天每公斤体重 35kcal。稳定期人群的能量供给量可与正常人相同, 但超重或肥胖者应在保证营养素摄入前提下适当减少能量供给。

充足的优质蛋白摄入对脑卒中人群在疾病治疗和康复过程中的营养状况改善、神经功能恢复和生活质量提高非常重要。肾功能正常人群推荐蛋白质摄入量占总能量的 15%-20%, 至少每天每公斤体重 1.0g; 当存在高分解代谢状态(如压疮、感染)时, 即增至每天每公斤体重 1.2-1.5g, 并建议均匀分布于三餐。

优先选择脂肪含量较低鱼虾类、去皮禽肉、瘦畜肉、蛋类等优质动物蛋白, 建议鱼虾类每周 300-500g, 畜禽肉类每天约 50g, 每天 1 个鸡蛋, 合并高脂血症患者应同时注意控制胆固醇的摄入。脑卒中人群每天推荐摄入奶类 300-500mL。乳糖不耐受的人群可以选择低糖或无糖酸奶/无乳糖产品, 超重和肥胖者宜选择饮用脱脂奶或低脂奶。增加植物性优质蛋白质的摄入, 如大豆蛋白等。大豆(包括黄豆、青豆和黑豆)及其制品有利于调节血脂, 有助于防治动脉粥样硬化, 建议每周摄入 100-175g 大豆。

脑卒中人群多伴有高血压、高血脂、糖尿病以及肥胖等合并症, 故推荐膳食中脂肪供能比为 20%-30%。膳食中脂肪应主要来源于植物油, 每日烹调用油不超过 25g。少吃动物油脂, 控制饱和脂肪和反式脂肪酸的摄入, 饱和脂肪摄入量应少于总能量的 10%, 不超过总能量的 7%更佳。反式脂肪酸摄入量应低于总能量的 1%, 避免食用反式脂肪酸含量较高的

食物。

在合理控制总能量的基础上，推荐碳水化合物供能比50%-65%。应注意食物合理搭配，保证蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等均衡摄入。避免过多食用白米、白面等精制谷物制品，限制高糖食品（如甜点和含糖饮料）摄入，推荐选择升糖指数（GI）较低的食物（常见食物的GI值可参考《中国食物成分表》），以避免血糖快速升高诱发胰岛素抵抗，增加脑卒中发生风险。鉴于脑卒中人群活动量少易导致胃肠道蠕动功能减弱，推荐膳食纤维每天摄入量25-30g，有助于缓解便秘。

（二）调钾补钙多维生素，保护神经与血管。

维持电解质平衡（尤其是钾离子稳态）对脑卒中后神经保护、减少继发性损伤和改善预后发挥重要作用。对于BMI < 20kg/m²（体重（kg）/身高（m）的平方）、短期内体重明显下降、长时间禁食人群，应密切监测电解质异常（如钾）。适量增加膳食中钾的摄入量有助于降低血压及脑卒中的发生风险。推荐适当增加富钾食物（如新鲜蔬菜、水果和豆类等）摄入，肾功能良好的人可选择低钠盐，肾功能不全者补钾需遵医嘱。如高钾血症患者、终末期肾病（GFR < 30mL/min/1.73m²）患者、正在使用保钾利尿剂或血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）类药物且未监测血钾者，不适用本指南中低钠盐及高钾食物推荐。

脑卒中人群膳食钙和维生素D不足情况普遍存在，推荐增加富含钙的食物（如牛奶、酸奶、豆腐）摄入，有助于降低脑卒中的复发风险。建议可适当补充维生素D，并定期检

测血清 25-羟基维生素 D[25 (OH) D]水平，结合血液监测结果调整补充剂量。

全谷物、新鲜蔬菜和水果是 B 族维生素、维生素 C、膳食纤维、植物化学物（多酚类等）以及钾、钙、镁等的重要来源。维生素 C 和维生素 E 等抗氧化维生素具有潜在的减少自由基损伤、保护血管内皮作用；维生素 B₁可能改善神经功能，减轻肢体麻木、感觉异常等后遗症；叶酸、维生素 B₆、维生素 B₁₂有助于降低总同型半胱氨酸水平，此外，胆碱、二十二碳六烯酸（DHA）等营养成分对神经与血管有一定的保护作用，延缓神经血管疾病进展。

推荐脑卒中人群主食应增加富含膳食纤维与 B 族维生素的全谷物（如糙米、莜麦、荞麦、玉米、小米、燕麦等）、杂豆和薯类比例。每天摄入蔬菜 300g 以上，其中深色蔬菜一半以上。对于通过膳食难以满足矿物质和维生素营养需求的脑卒中人群，可在医生或者临床营养师的指导下，补充含维生素和矿物质的膳食补充剂、特殊医学用途配方食品等。

（三）食物多样清淡烹饪，质地软烂易吞咽。

脑卒中人群膳食应坚持食物多样化，膳食营养均衡，食物种类涵盖谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶、大豆坚果及油脂类，每日摄入不少于 12 种食物，每周不少于 25 种。增加富含不饱和脂肪酸的食物如深海鱼、亚麻籽、核桃等，补充富含 B 族维生素的食物，如全谷物、绿叶蔬菜、瘦肉等，促进神经修复；适当增加膳食纤维摄入，如全谷物、豆类、蔬菜、水果，预防便秘，并且适量摄入富含抗氧化物质的食物，如蓝莓、绿茶、西红柿等。肾功能不全患者需在多样化基础

上限制高钾、高磷食物。

高钠（盐）摄入是高血压、脑卒中的重要危险因素。脑卒中人群的食物应清淡，推荐培养清淡口味，限制食盐摄入（每人每日食盐摄入量 $<5\text{g}$ ）。同时，注意减少酱油、鸡精、味精、咸菜、咸肉、酱菜等高盐食品和调味品摄入，可适量用葱、姜、蒜等天然香辛料提味。制作中还要控制油脂用量。避免采用油炸、煎炒等高油烹饪方法。推荐采用蒸、煮、炖、拌、氽、水溜、煨、烩等低油的烹调方式，以降低食物的脂肪含量，同时减少咀嚼负担，使其更易于消化和吸收。

脑卒中人群通常伴随吞咽障碍，食物制备应软烂，易于消化吸收。针对吞咽障碍的人群，可将固体食物经机械处理制成泥状或糊状，质地柔软均一，不容易松散，可降低吞咽难度。同时根据吞咽功能筛查和评估（见附录5 吞咽障碍分级筛查和评估方法）的结果，选择与之适配的食品质地等级（见附录6 食品质地分级与食品选择）。在改变食物质地时，需注意营养素的保留与补充（如添加膳食纤维、蛋白粉），确保营养均衡。注重食物色、香、味以增进食欲。

脑卒中住院患者应按照营养治疗路径进行营养干预，根据需要口服营养补充和/或肠内肠外营养支持，在医生或临床营养师指导下使用特殊医学用途配方食品。若出现吞咽困难，应根据吞咽功能评估结果，调整食物质地，根据恢复情况，逐步调整食物种类和质地，从软食过渡到普食。合并其他疾病者，还需根据具体情况调整饮食。

（四）适量饮水限制饮酒，合理增稠防呛咳。

充足水分可维持机体正常代谢和电解质平衡。推荐每日

饮水 1500-1700mL，应主动、少量多次、规律饮水，首选白开水，可选淡茶水和清淡口味的汤水等。合并心、肾等主要脏器功能障碍者，需在医生指导下控制液体总量，可考虑使用高能量密度营养食品。

吞咽障碍人群对稀液体误吸风险高，需进行饮水试验评估。饮水试验阳性者必要时可在饮品中添加增稠剂。饮水姿势可以为坐位或半卧位，饮水时保持头部前倾，避免仰头或低头。每次饮水宜少，速度宜慢，避免呛咳。

脑卒中人群生活作息应规律，保持乐观、愉快的情绪，劳逸结合，睡眠充足，戒烟，尽量不饮酒，培养健康生活习惯。

（五）辨体辨证饮食有节，科学食养促康复。

脑卒中人群的食养需以“调气血，平阴阳”为核心，紧扣“肝、肾、脾”三脏同调，针对风、火、痰、瘀、虚等因素辨证施膳。通过清淡饮食、辨证施膳、适度运动，有助于减少并发症发生并促进神经功能恢复。

痰热腑实证可选用罗汉果、火麻仁等食药物质，及冬瓜、白萝卜、芹菜、莴苣等食物，以清热化痰通便；痰瘀阻络证可选用山楂、桃仁、橘皮等食药物质，及紫菜、黑木耳等食物，以活血化瘀、化痰通络；阴虚风动证，推荐选用枸杞子、黑芝麻、桑椹等食药物质，及银耳等食物，可用地黄、山茱萸等食药物质配伍炖汤，以补虚息风；气虚血瘀证可选用黄精、黄芪、山药、当归等食药物质，及黑木耳等食物，以健脾益气，补血养血。

脑卒中病后需注重预防复发，可根据中医体质进行调养。

不同体质人群患病的情况不同，与脑卒中相关的主要体质类型有气虚质、痰湿质、阳虚质和湿热质。气虚质人群应多食具有补气作用的食药物质及食材，如山药、猴头菇、大枣等；阳虚质人群可食用干姜、茴香、龙眼肉等食药物质；痰湿质人群可选用白扁豆、薏苡仁、冬瓜等健脾化湿之品，尽量不食肥肉、油炸食物；湿热质人群多食芹菜、黄瓜、苦瓜等甘寒、清凉的清利化湿食物。建议在使用食药物质前咨询相关专业医护人员，确保符合个体体质与中医证型，避免误用或过量。

（六）尽早活动全面训练，长期坚持助复健。

脑卒中人群可能出现心肺功能下降、认知情感障碍、骨质疏松等并发症，除接受药物治疗和营养治疗之外，要尽早离床接受运动康复和认知训练，可以显著改善脑卒中人群的体能、平衡、步速和认知能力。病情稳定后应尽早开展康复治疗，一般在发病后 24-48 小时就可开始进行床上的良肢位摆放、关节被动活动等，以预防关节挛缩、肌肉萎缩等并发症。卧床患者可以在家属帮助下练习“踝泵运动”，预防下肢静脉血栓形成，减轻肢体肿胀，增强肌肉力量，逐步恢复下肢运动能力。

建议在专业康复医生的指导下制定个性化的康复方案，并严格按照方案进行训练，训练内容主要包括运动功能康复、吞咽功能训练和语言功能训练。运动功能康复可以开展肢体训练、手功能训练、平衡和协调能力训练，还可进行八段锦、太极拳、五禽戏、易筋经等传统锻炼，帮助增强肢体力量，提升平衡能力，改善运动功能。对于存在吞咽障碍的人群，

可进行口腔感觉运动训练、吞咽方法训练等。针对失语或言语不清者，进行语言表达、理解、阅读、书写等方面的语言功能训练，逐渐提高语言能力。

脑卒中康复是降低致残率最有效的方法，患者及家属需长期坚持，配合规律作息、心态平和，以降低复发风险。将心肺和混合训练（包括步行）等运动康复内容纳入脑卒中后康复计划中，可以显著改善脑卒中人群的体能、平衡以及步行的速度和能力。康复锻炼应当循序渐进，以微汗、不疲劳为度，注意动作要点，防止动作不规范导致摔倒、骨折等。

（七）心理支持康养结合，四季养生冬为主。

脑卒中人群常伴有焦虑、抑郁等心理问题，会影响康复的积极性和效果。家属和医护人员应关注他们的心理状态，给予心理安慰和鼓励，必要时请心理医生进行干预。

中医在脑卒中后的居家康复中强调“整体调理、扶正祛邪”，可用黄芪、当归等煮水泡洗手足，沿手臂外侧（大肠经）、下肢外侧（胆经）、小腿内侧（脾经）、大腿前侧及小腿前侧（胃经）轻拍，按摩足三里、委中、三阴交、合谷、外关、曲池等穴位，能够改善循环，缓解肌肉紧张，改善关节僵硬。

中医认为人体气血运行、脏腑功能与四季相关，因此应针对四季不同的特性进行调整。春季（立春至谷雨）适当食用天麻、菊花、枸杞子、决明子等；初夏（立夏至芒种）渐热，少量多次饮水，食用麦冬、粳米等益气养阴；长夏（夏至至处暑）暑湿较重，易出现脾胃不适，忌食油腻生冷以免损伤脾胃，适当食用薏苡仁、山药、茯苓等；秋季（白露至

霜降)干燥,适当食用玉竹、乌梅、秋梨等滋阴润燥之品,忌食辛辣燥热以及煎炸油腻的食物;冬季(立冬至大寒)注意御寒,忌食生冷,可适量食用龙眼肉、干姜、肉桂、丁香等温补驱寒的食药物质,但不可多食,避免上火。

脑卒中发病风险增加与气温变化有关,相对而言,冬季是脑卒中的高发期。建议脑卒中人群在冬季加强监测,注意保暖。在冬日极冷天气,脑卒中人群应避免不必要的出行,尽量选择室外温度相对较高的时刻出行。在寒冷天气外出时,应注意头部、颈部和手部的保暖,避免寒冷刺激导致血管收缩、血压波动。同时,保持室内温度湿度适宜,避免过度寒冷或过度干燥的环境对身体造成不利影响。

冬季受天气和地域影响可能见到阳光的机会减少,部分人可能出现情绪低落、抑郁等情况,鼓励和亲友积极联系,相互支持,保持积极的心态,避免出现过度焦虑或抑郁对身体健康造成不利影响。

(八) 定期监测动态评价,自我管理防复发。

脑卒中人群要在医生或营养专业人员指导下,定期进行营养风险筛查、营养状况评估、身体机能及核心指标监测,实施“筛查-评估-干预”动态管理。

需接受持续的营养状况评估、神经功能评估、日常生活能力及认知功能测评,并结合影像学与实验室指标监测病情变化。应在医生指导下,定期监测血压、血脂、血糖等核心指标。采用 NRS-2002 等进行营养风险筛查,洼田饮水试验、空吞咽、EAT-10 等评估吞咽功能。

此外,合并高血压患者需定期监测电解质,脑卒中高危

人群应定期筛查颈动脉斑块、房颤等危险因素。长期随访中需关注脑卒中复发风险，动态识别复发高危人群。

恢复期人群需评估康复训练的阶段性效果，如运动功能（肌力、平衡）、语言能力及吞咽功能，科学运动训练需在康复技师指导下根据个体差异调整方案。

自我管理是改善预后的核心环节。脑卒中人群应遵循“健康四大基石”，即合理膳食、规律运动、戒烟限酒及心理平衡。综合定期检测、动态评价与系统化自我管理，可有效降低脑卒中复发率并提升生活质量。

附录 1

脑卒中人群的食物选择

表 1.1 脑卒中人群推荐与不推荐的食物种类

分类	优选食物	不推荐食物
谷薯类	全谷物、杂豆、粗粮，如煮玉米、杂粮煎饼、全麦面粉馒头等，土豆、山药、芋头等薯芋类	高糖及油炸食品：如高油高糖糕点、油条、炸薯片和薯条等
蔬菜类	根菜类、鲜豆类、茄果、瓜菜类、嫩茎叶花菜、水生蔬菜等新鲜蔬菜	重油烹饪的各种蔬菜及油炸果蔬脆等
水果类	柚子、蓝莓、草莓、苹果、樱桃、树莓、西柚、猕猴桃、无花果等新鲜水果	各类高糖的水果罐头、果脯和蜜饯等
畜禽类	脂肪含量低的肉类：去皮鸡鸭肉、瘦肉等	脂肪含量高的肉类：肥肉、五花肉、肥肠、脑等，以及腌肉、腊肠等加工肉制品
水产类	清蒸和水煮海鲜、河鲜等	油炸或腌制的水产品制品，如鱼干片和鱿鱼丝等
豆类	大豆及其制品，如豆腐、无糖豆浆等	油盐糖含量高的加工豆制品：豆腐乳、豆腐泡等
蛋乳类	蒸煮蛋类、脱脂及低脂乳制品：如脱脂牛奶、无糖酸奶等	含有大量添加油和糖的蛋乳制品等
饮料类	白开水、淡茶水等	酒精饮料、含糖饮料等
坚果类	原味坚果	添加大量油盐糖调味的坚果

表 1.2 脑卒中人群不同中医证型推荐食药物质及新食品原料

中医证型	推荐食药物质及新食品原料	备注
痰热腑实型	橘皮、胖大海、罗汉果、昆布、桔梗、甘草、山楂、麦芽、莱菔子、栀子、枇杷叶#	1. 在限定使用范围和剂量内作为食药物质； 2. 食用方法请咨询医生、营养指导人员等专业人士； 3. 新食品原料以#标记，每种每天食用量不能超过相关规定中使用量，多种联合食用时，总量宜酌情控制； 4. 仅作为香辛料和调味品使用，以※标记。
痰瘀阻络型	橘皮、桔梗、茯苓、昆布、生姜、佛手、天麻、罗汉果、胖大海、荷叶、白扁豆、山楂、桃仁、姜黄※、当归※、西红花※、山药、薏苡仁、枇杷叶#	
阴虚风动型	生地黄、桑椹、阿胶、枸杞子、茯苓、麦冬、山茱萸、山药、天麻、黄精、铁皮石斛、天冬、决明子、槐花、菊花、橘皮、金银花、桑叶、薄荷	
气虚血瘀型	黄芪、党参、山药、桃仁、山楂、甘草、大枣、蜂蜜、莲子、茯苓、姜黄※、当归※、西红花、人参（人工种植≤5年）#	

附录 2

常见食物交换表

表 2.1-2.7 列举了 7 类食物的换算量，使用者可参考食物交换表和食谱示例，相互交换、合理搭配。

表 2.1 谷薯杂豆类食物交换表（/份）

食物种类	食物量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例	
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)		
谷物（初级农产品）	25	90	2.5	0.5	19.0	大米、面粉、玉米面、杂粮等（干、生、非加工类制品）	
主食制品	面制品	35	90	2.5	0.4	18.0	馒头、花卷、大饼、烧饼、面条（湿）、面包等
	米饭	75	90	2.0	0.2	19.4	粳米饭、籼米饭等
全谷物	25	90	2.5	0.7	18.0	糙米、全麦、玉米粒（干）、高粱、小米、荞麦、黄米、燕麦、青稞等	
杂豆类	25	90	5.5	0.5	15.0	绿豆、赤小豆、芸豆、蚕豆、豌豆、眉豆等	
粉条、粉丝、淀粉类	25	90	0.3	0.0	21.2	粉条、粉丝、团粉、玉米淀粉等	
糕点和油炸类	20	90	1.4	2.6	13.0	蛋糕、江米条、油条、油饼等	
薯芋类 [*]	100	90	1.9	0.2	20.0	马铃薯、甘薯、木薯、山药、芋头、大薯、红薯等	

^{*}每份薯芋类食物量为可食部质量。

表 2.2 蔬菜类食物交换表^a（/份）

食物种类	食物量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例	
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)		
蔬菜类（综合） ^b	250	90	4.5	0.7	16.0	所有常见蔬菜（不包含干、腌制、罐头类制品）	
嫩茎叶花菜类	深色 ^c	300	90	7.3	1.2	14.0	油菜、芹菜、乌菜、菠菜、鸡毛菜、香菜、萝卜缨、茴香、苋菜等

	浅色	330	90	7.2	0.5	14.2	大白菜、奶白菜、圆白菜、娃娃菜、菜花、白笋、竹笋等
茄果类		375	90	3.8	0.7	18.0	茄子、西红柿、柿子椒、辣椒、西葫芦、黄瓜、丝瓜、南瓜等
根茎类		300	90	3.2	0.5	19.2	红萝卜、白萝卜、胡萝卜、水萝卜等（不包括马铃薯、芋头）
蘑菇类	鲜	275	90	7.6	0.6	14.0	香菇、草菇、平菇、白蘑、金针菇、牛肝菌等鲜蘑菇
	干	30	90	6.6	0.8	17.0	香菇、木耳、茶树菇、榛蘑等干制品
鲜豆类		250	90	6.3	0.7	15.4	豇豆、扁豆、四季豆、刀豆等

^a表中给出的每份食物量均为可食部质量。

^b如果难以区分蔬菜种类（如混合蔬菜），可按照蔬菜类（综合）的食物量进行搭配。

^c深色嫩茎叶花菜类特指胡萝卜素含量 $\geq 300 \mu\text{g}/100\text{g}$ 的蔬菜。

表 2.3 水果类食物交换表^a（/份）

食物种类	食物量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	
水果类（综合） ^b	150	90	1.0	0.6	20.0	常见新鲜水果（不包括干制、糖渍、罐头类制品）
柑橘类	200	90	1.7	0.6	20.0	橘子、橙子、柚子、柠檬
仁果、核果、瓜果类	175	90	0.8	0.4	21.0	苹果、梨、桃、李子、杏、樱桃、甜瓜、西瓜、黄金瓜、哈密瓜等
浆果类	150	90	1.4	0.5	20.0	葡萄、石榴、柿子、桑椹、草莓、无花果、猕猴桃等
枣和热带水果类	75	90	1.1	1.1	18.0	各类鲜枣、芒果、荔枝、桂圆、菠萝、香蕉、榴莲、火龙果等
果干类	25	90	0.7	0.3	19.0	葡萄干、杏干、苹果干等

^a表中给出的每份食物量均为可食部的质量。

^b如果难以区分水果种类（如混合水果），可按照水果类（综合）的食物量进行搭配。

表 2.4 肉蛋水产品类食物交换表^a (/份)

食物种类	食物量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	
畜禽肉类 (综合) ^b	50	90	8.0	6.7	0.7	常见畜禽肉类
畜肉类 (脂肪含量 ≤ 5%)	80	90	16.0	2.1	1.3	纯瘦肉、牛里脊、羊里脊等
畜肉类 (脂肪含量 6%–15%)	60	90	11.5	5.3	0.3	猪里脊、羊肉 (胸脯肉) 等
畜肉类 (脂肪含量 16%–35%)	30	90	4.5	7.7	0.7	前臀尖、猪大排、猪肉 (硬五花) 等
畜肉类 (脂肪含量 ≥ 85%)	10	90	0.2	8.9	0.0	肥肉、板油等
禽肉类	50	90	8.8	6.0	0.7	鸡、鸭、鹅、火鸡等
蛋类	60	90	7.6	6.6	1.6	鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等
水产类 (综合)	90	90	14.8	2.9	1.7	常见淡水鱼, 海水鱼, 虾、蟹、贝类、海参等
鱼类	75	90	13.7	3.2	1.0	鲤鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼、黄花鱼、带鱼、鲳鱼、鲈鱼等
虾蟹贝类	115	90	15.8	1.5	3.1	河虾、海虾、河蟹、海蟹、河蚌、蛤蜊、蛏子等

^a表中给出的每份食物量均为可食部的质量, 必要时需进行换算。

^b如果难以区分畜禽肉类食物种类 (如混合肉), 可按照畜禽肉类 (综合) 的食物量进行搭配。内脏类 (肚、舌、肾、肝、心、胰等) 胆固醇含量高, 食物营养成分差异较大, 如换算每份相当于 70g, 换算后需复核营养素的变化是否符合要求。

表 2.5 坚果类食物交换表^a (/份)

食物种类	食物量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	
坚果 (综合)	20	90	3.2	5.8	6.5	常见的坚果、种子类
淀粉类坚果 (碳水化合物 ≥ 40%)	25	90	2.5	0.4	16.8	板栗、白果、芡实、莲子
高脂类坚果 (脂肪 ≥ 40%)	15	90	3.2	7.7	2.9	花生仁、西瓜子、松子、核桃、葵花子、南瓜子、甜杏仁、榛

中脂类坚果类（脂肪为20%-40%）	20	90	3.2	6.5	5.3	子、开心果、芝麻等 腰果、胡麻子、核桃（鲜）、白芝麻等
--------------------	----	----	-----	-----	-----	--------------------------------

^a表中给出的每份食物量均为可食部的质量。

表 2.6 大豆、乳及其制品食物交换表（/份）

食物种类	食物量 (g)	提供能量和营养成分				食物举例	
		能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)		
大豆类	20	90	6.9	3.3	7.0	黄豆、黑豆、青豆	
豆粉	20	90	6.5	3.7	7.5	黄豆粉	
豆腐	北豆腐	90	90	11.0	4.3	1.8	北豆腐
	南豆腐	150	90	9.3	3.8	3.9	南豆腐
豆皮、豆干	50	90	8.5	4.6	3.8	豆腐干、豆腐丝、 素鸡、素什锦等	
豆浆	330	90	8.0	3.1	8.0	豆浆	
液态乳	全脂	150	90	5.0	5.4	7.4	全脂牛奶等
	脱脂	265	90	9.3	0.8	12.2	脱脂牛奶等
发酵乳（全脂）	100	90	2.8	2.6	12.9	发酵乳	
乳酪	25	90	5.6	7.0	1.9	奶酪、干酪	
乳粉	20	90	4.0	4.5	10.1	全脂奶粉	

表 2.7 调味料类盐含量交换表（/份）

食物种类	食物量 (g)	盐含量 (g)	钠含量 (mg)	主要食物
食用盐	1	1	400	精盐、海盐等
鸡精	2	1	400	鸡精类
味精	4.8	1	400	味精类
豆瓣酱等（高盐）	6	1	400	豆瓣酱、辣椒酱、蒜蓉辣酱等
黄酱等（中盐）	16	1	400	黄酱、甜面酱、海鲜酱等
酱油	6.5	1	400	酱油、生抽、老抽等
蚝油	10	1	400	蚝油类
咸菜类	13	1	400	榨菜、酱八宝菜、腌雪里蕻、腌萝卜干等
腐乳	17	1	400	红腐乳、白腐乳、臭腐乳等

附录 3

不同地区不同季节食谱示例

本指南食谱按照脑卒中人群食养指南的基本原则，根据各地食物资源和人群膳食特点，推荐了不同地区、不同季节的脑卒中人群适用的全天膳食食谱。本部分食谱适合恢复期与后遗症期脑卒中人群，该期人群多数经吞咽功能评估后可以正常饮食，膳食类型为菜肴和主食，质地偏软烂易咀嚼，口味清淡，限盐控油。

食谱制作坚持食物多样、能量适宜、主食定量、多吃全谷物、奶、豆、蔬菜水果丰富的原则。食养茶饮方和药膳方选用的食药物质，在对症调节的同时，还体现了春季养肝、夏季祛暑、秋季养阴润肺、冬季温补的特点。使用者可参照食养原则和建议，结合附录 2 的食物交换表，根据具体情况对食谱进行合理搭配。

考虑到脑卒中人群中不同体力活动状态及年龄性别差异的能量需求特点，按照《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023 版）》设定了三个能量等级：1600kcal（1550-1650 kcal）、1800kcal（1750-1850kcal）、2000kcal（1950-2050kcal），以便不同需求的脑卒中人群参考使用。宏量营养素的供能比设定为：蛋白质约占总能量的 15%-20%，脂肪约占 20%-30%，碳水化合物约占 50%-65%。同时，全天的食用油用量控制在 20-25g，食盐摄入量限制在 5g 以内。

本部分食谱给出不同中医证型食养方及茶饮，使用者根据自身相应中医证型，参考附录 4，选择相应的食养方。

一、东北地区

我国东北地区土壤肥沃，主要种植大豆、玉米、粳米、高粱、土豆等；牧区面积广阔，适于牛、羊、马、驼等牲畜饲养，属于天然牧场。居民饮食以主食、畜禽肉及奶类（牧区）为主，味重色浓；烹饪方式以炖菜为主，食材软烂，汤汁浓郁。使用者可参照食养原则和建议，结合食物交换表，尽可能地降低油盐使用量，根据具体情况进行合理搭配。东北地区四季食谱示例见表 3.1。

表 3.1 东北地区四季食谱示例

春季食谱 1（总能量约 1600kcal）	
早餐	土豆饼（土豆 80g，洋葱 20g，鸡蛋 50g，胡萝卜 30g，面粉 10g） 花生拌苦菊（苦菊 80g，水煮花生 20g） 低脂牛奶（200mL）
茶饮	党参西红花茶（党参*3g，西红花*0.5g，大枣*3g）
午餐	二米饭（大米 60g，小米 20g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 80g） 白菜炖豆腐（白菜 150g，北豆腐 50g） 洋葱炒木耳（洋葱 50g，木耳 5g）
加餐	无糖酸奶（100g） 香蕉（100g）
晚餐	玉米面发糕（玉米面 50g） 鸡肉丸子冬瓜汤（鸡胸肉 50g，冬瓜 100g） 蒜蓉西葫芦（西葫芦 150g，大蒜 10g） 蒸茄子（茄子 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 78g，碳水化合物约 201g，脂肪约 54g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 50%，脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如党参、西红花、大枣。	
春季食谱 2（总能量约 1800kcal）	
早餐	燕麦牛奶粥（燕麦片 60g，低脂牛奶 200mL） 凉拌黄瓜丝（黄瓜 100g）

	五香豆腐丝（豆腐丝 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
茶饮	灵芝黄芪桃仁茶（灵芝*3g，黄芪*6g，桃仁*3g，大枣*3g）
午餐	黑米饭（大米 80g，黑米 20g） 西红柿炖牛肉（瘦牛肉 40g，西红柿 100g） 清炒西蓝花（西兰花）[西蓝花（西兰花）150g] 海带豆腐汤（海带【水发】30g，嫩豆腐 50g）
加餐	蒸苹果（苹果 150g，枸杞子*8g）
晚餐	蒸红薯（红薯 50g） 二米饭（大米 50g，小米 30g） 清蒸鳕鱼（鳕鱼 80g，葱丝 10g，生姜丝*10g） 蒜蓉粉丝娃娃菜（娃娃菜 150g，粉丝 10g） 西葫芦炒肉丝（猪瘦肉 30g，西葫芦 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
注：	
1. 本食谱提供蛋白质约 86g，碳水化合物约 252g，脂肪约 49g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 56%，脂肪 25%。	
2. *为食谱中用到的食药物质，如灵芝、黄芪、桃仁。	
春季食谱 3（总能量约 2000kcal）	
早餐	锅贴（玉米面 20g，面粉 40g） 蒸倭瓜（倭瓜 60g） 大枣豆浆（黄豆 30g，大枣*3g） 鸡蛋焖子（鸡蛋 50g，豆瓣酱 5g） 蒸茄子（茄子 150g）
茶饮	罗汉果山楂茶（罗汉果*3g，山楂*3g，胖大海*1 个，甘草*3g）
午餐	荞麦面条（荞麦面粉 120g） 锅塌豆腐（老豆腐 50g） 香菇油菜（香菇 50g，油菜 100g） 芹菜炒肉丝（猪瘦肉 80g，芹菜 100g，胡萝卜 10g，黄瓜 10g，木耳【水发】10g）
加餐	低脂牛奶（300mL） 蒸梨（梨 300g）
晚餐	软米饭（大米 80g） 红烧鸡腿（去皮鸡腿 60g） 豆芽炒韭菜（豆芽 120g，韭菜 30g）

	春笋萝卜汤（春笋 50g，白萝卜 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 98g，碳水化合物约 274g，脂肪约 58g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 55%，脂肪 26%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如大枣、罗汉果、山楂。	
夏季食谱 1（总能量约 1600kcal）	
早餐	绿豆粥（绿豆 20g，大米 50g） 蒸鸡蛋羹（鸡蛋 50g） 凉拌生菜鸡胸肉（生菜 100g，鸡胸肉 20g）
茶饮	橘皮桃仁饮（橘皮*3g，桃仁*3g，桔梗*3g）
午餐	红薯米饭（大米 80g，红薯 20g） 红烧鲤鱼（鲤鱼 80g） 冬瓜虾皮汤（冬瓜 150g，虾皮 5g） 西红柿卷心菜（卷心菜 100g，西红柿 30g）
加餐	无糖酸奶（300g） 西瓜（200g）
晚餐	油盐杂粮花卷（玉米面 25g，白面 40g） 萝卜牛肉（牛肉 40g，白萝卜 80g） 蒜蓉粉丝娃娃菜（娃娃菜 100g，粉丝 10g） 炖豆角（油豆角 80g，大蒜 5g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 84g，碳水化合物约 233g，脂肪约 41g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 57%，脂肪 23%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如橘皮、桃仁、桔梗。	
夏季食谱 2（总能量约 1800kcal）	
早餐	全麦蔬菜饼（玉米粒 20g，胡萝卜丁 20g，全麦面 50g） 茶叶蛋（鸡蛋 50g） 低脂牛奶（300mL） 凉拌莴笋丝（莴笋 100g）
茶饮	橘皮桃仁饮（橘皮*3g，桃仁*3g，桔梗*3g）
午餐	杂粮饭（大米 80g，糙米 30g） 鲑鱼炖茄子（鲑鱼 60g，茄子 100g） 芹菜豆干（芹菜 80g，豆干 50g）

	虾仁冬瓜汤（虾仁 20g，冬瓜 50g）
加餐	香瓜（200g）
晚餐	红薯米饭（大米 70g，红薯 80g） 牛肉炖白萝卜（牛肉 50g，白萝卜 100g） 荷塘小炒（荷兰豆 20g，藕片 100g，胡萝卜 20g） 鲫鱼豆腐汤（鲫鱼 30g，老豆腐 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 87g，碳水化合物约 262g，脂肪约 45g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 58%，脂肪 23%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如橘皮、桃仁、桔梗。	
夏季食谱 3（总能量约 2000kcal）	
早餐	三丝鸡蛋饼（胡萝卜 50g，西葫芦 50g，大葱 10g，鸡蛋 50g，全麦面粉 70g） 炒甘蓝（甘蓝 60g，彩椒 50g） 无糖酸奶（200g）
茶饮	黄芪山楂茶（黄芪*6g，山楂*3g，大枣*3g）
午餐	杂粮玉米饼（玉米面 70g，黄豆面 10g） 口蘑虾滑（口蘑 50g，虾仁 100g） 豆角烧肉（瘦肉 70g，豆角 50g） 莲藕青菜汤（莲藕 50g，胡萝卜 60g，娃娃菜 100g）
加餐	桃子（300g）
晚餐	杂粮米饭（红豆 30g，大米 80g） 尖椒土豆丝（土豆 20g，尖椒 40g） 芦笋牛柳（芦笋 80g，牛肉 40g） 油淋秋葵（秋葵 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 103g，碳水化合物约 305g，脂肪约 44g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 60%，脂肪 20%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如黄芪、山楂、大枣。	
秋季食谱 1（总能量约 1600kcal）	
早餐	南瓜小米粥（小米 60g，南瓜 100g） 水煮蛋（鸡蛋 50g） 凉拌银耳（鲜银耳 50g）

	蒸胡萝卜条（胡萝卜 50g）
茶饮	地黄枸杞子饮（地黄*3g，枸杞子*3g，天冬*3g）
午餐	燕麦米饭（燕麦 40g，大米 50g） 水煮羊排（瘦羊排 30g） 干豆腐蔬菜卷（豆腐干 20g，胡萝卜 10g，大葱 10g，黄瓜 10g） 素三鲜（香菇 40g，木耳【水发】10g，芹菜 100g）
加餐	核桃仁（15g） 无糖奶酪（30g）
晚餐	南瓜发糕（南瓜 30g，玉米面 60g） 鸡胸肉炒口蘑（鸡胸肉 30g，口蘑 30g） 茄子炖土豆（紫茄子 100g，土豆 20g） 菠菜猪肝汤（菠菜 50g，猪肝 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 81g，碳水化合物约 223g，脂肪约 49g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 54%，脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如地黄、枸杞子、天冬。	
秋季食谱 2（总能量约 1800kcal）	
早餐	白菜猪肉包（白菜 30g，猪肉 20g，面粉 30g） 无油煎蛋（鸡蛋 50g） 凉拌菠菜（菠菜 100g，芝麻酱 5g） 低脂牛奶（300mL）
茶饮	黄精石斛饮（黄精*3g，铁皮石斛*3g，枸杞子*3g）
午餐	糙米饭（糙米 20g，大米 80g） 牛肉炖土豆（瘦牛肉 60g，土豆 80g） 蒜蓉空心菜（空心菜 150g） 海带豆腐汤（海带【水发】30g，豆腐 50g）
加餐	蒸苹果（苹果 200g，肉桂粉*0.5g） 腰果（15g）
晚餐	荞麦面条（荞麦面粉 80g） 西红柿炖虾仁（虾仁 50g，西红柿 100g） 上汤娃娃菜（娃娃菜 150g，枸杞子*1g） 炝拌金针菇（金针菇 80g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
注：	

1. 本食谱提供蛋白质约 83g，碳水化合物约 236g，脂肪约 56g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 53%，脂肪 28%。

2. *为食谱中用到的食药物质，如黄精、铁皮石斛、枸杞子。

秋季食谱 3 (总能量约 2000kcal)

早餐	菠菜瘦肉粥 (菠菜 50g, 猪里脊 20g, 大米 40g) 素鸡豆腐 (素鸡豆腐 50g) 无糖酸奶 (200g) 蒜蓉西生菜 (西生菜 100g, 大蒜 10g)
茶饮	化橘红山楂茶 (化橘红*1g, 山楂*3g, 罗汉果*3g)
午餐	紫薯馒头 (紫薯 50g, 白面 80g) 栗子炖鸡腿 (去皮鸡腿 80g, 栗子 50g) 清炒菜花 (菜花 150g) 凉拌三丝 (黄瓜 100g, 胡萝卜 50g, 豆腐丝 30g)
加餐	桑椹* (150g)
晚餐	凉拌面 (手擀面 80g, 黄瓜 20g, 紫洋葱 20g, 胡萝卜 20g, 花生米 10g) 酱牛肉 (酱牛肉 50g) 白菜炖豆腐 (白菜 100g, 豆腐 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐<5g

注:

1. 本食谱提供蛋白质约 101g，碳水化合物约 259g，脂肪约 62g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 52%，脂肪 28%。

2. *为食谱中用到的食药物质，如化橘红、山楂、罗汉果。

冬季食谱 1 (总能量约 1600kcal)

早餐	豆腐脑 (内酯豆腐 60g, 木耳【水发】10g) 玉米饼 (玉米面 60g) 低脂牛奶 (200mL) 卷心菜炒肉丝 (卷心菜 100g, 猪里脊 10g)
茶饮	天麻橘皮茶 (天麻*3g, 橘皮*3g)
午餐	高粱米饭 (高粱米 80g) 酸菜炖拆骨肉 (拆骨肉 20g, 酸菜 100g) 蒜薹 (蒜苔) 炒鸡胸肉 [蒜薹 (蒜苔) 50g, 鸡胸肉 20g] 东北拌菜 (木耳【水发】30g, 生菜 50g, 西红柿 30g, 花生米 15g)
加餐	大枣* (6g) 黑芝麻糊 (黑芝麻*20g)
晚餐	二米饭 (小米 30g, 大米 40g)

	牛肉炖胡萝卜（瘦牛肉 50g，胡萝卜 60g） 红烧鸡蛋豆腐（洋葱 30g，鸡蛋豆腐 40g） 炒茄丝（茄子 150g，大蒜 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 15g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 67g，碳水化合物约 215g，脂肪约 51g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 17%，碳水化合物 54%，脂肪 29%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如天麻、橘皮、大枣。	
冬季食谱 2（总能量约 1800kcal）	
早餐	大枣小米粥（小米 30g，大枣*3g） 蒸山药（山药*80g） 虾仁蒸蛋（鸡蛋 50g，虾仁 20g） 果仁拌菠菜（菠菜 100g，腰果 15g）
茶饮	金银花橘皮茶（金银花*3g，橘皮*3g，蒲公英*3g，甘草*3g）
午餐	玉米面发糕（玉米面 80g） 鸡肉丸子冬瓜汤（鸡胸肉 80g，冬瓜 150g） 西红柿炒西葫芦（西红柿 50g，西葫芦 100g） 芹菜炒肉（芹菜 100g，猪里脊 30g）
加餐	香蕉（100g） 无糖酸奶（200g）
晚餐	三色藜麦米饭（三色藜麦 20g，大米 40g） 小鸡炖蘑菇（去皮鸡腿 100g，榛蘑 60g） 炒三丝（土豆 50g，胡萝卜 30g，青椒 30g） 油菜豆腐汤（油菜 50g，嫩豆腐 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 86g，碳水化合物约 227g，脂肪约 62g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 51%，脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如大枣、山药、金银花。	
冬季食谱 3（总能量约 2000kcal）	
早餐	菠菜虾滑粥（菠菜 30g，虾仁 20g，大米 50g） 腐竹拌菠菜（腐竹 50g，菠菜 100g，香菜 5g） 鹌鹑蛋（鹌鹑蛋 40g）
茶饮	橘皮桃仁饮（橘皮*3g，桃仁*3g，桔梗*3g）
午餐	大枣发糕（大枣*10g，玉米面 80g）

	土豆炖大鹅（去皮鹅肉 40g，土豆 60g） 蚝油罗马菜（罗马菜 150g，大蒜 5g） 鲜虾豆腐汤（虾仁 20g，豆腐 50g）
加餐	火龙果（200g） 低脂牛奶（200mL）
晚餐	水煮玉米（玉米 80g） 杂粮饭（小米 10g，大米 70g，燕麦 10g） 清蒸黄花鱼（黄花鱼 50g，葱丝 10g，生姜丝*10g） 蒜蓉油麦菜（油麦菜 150g，大蒜 10g） 紫菜豆腐汤（紫菜 1g，嫩豆腐 30g，香菜 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 100g，碳水化合物约 265g，脂肪约 58g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 54%，脂肪 26%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如橘皮、桃仁、桔梗。	

二、西北地区

我国西北地区饮食文化历史悠久，粮食作物主要是小麦、玉米和其他杂粮，夏季饮食偏清淡，冬季喜酸辣咸香炖菜。饮食以面食为主，如汤面、蒸馍、烙饼等，肉类以牛肉、羊肉为主，水产品较少，蔬菜类以土豆、胡萝卜、山药等根茎类蔬菜为主，瓜果丰富。本系列食谱遵循脑卒中稳定期食养原则，以多样化的杂粮组合（如小麦、玉米、莜麦、荞麦）为基础，搭配高蛋白的牛羊肉及乳制品，同时选用西北地区丰富的食药物质如大枣、山药、枸杞子等，采用清蒸、炖煮等烹调方式。使用者可参照食养原则和建议，结合食物交换表，尽可能地降低油盐使用量，根据具体情况进行合理搭配。西北地区四季食谱示例见表 3.2。

表 3.2 西北地区四季食谱示例

春季食谱 1（总能量约 1600kcal）	
早餐	全麦馒头（全麦面粉 20g，低筋面粉 30g） 脱脂牛奶（300mL） 水煮蛋（鸡蛋 50g） 凉拌菠菜（菠菜 100g）
茶饮	菊花枸杞茶（菊花*3g，枸杞子*3g，山楂*3g）
午餐	杂粮饭（大米 60g，小米 30g，薏苡仁*9g） 西红柿炖牛肉（西红柿 100g，牛瘦肉 30g） 清炒西蓝花（西兰花）[西蓝花（西兰花）100g] 二花鲫鱼汤（菊花*3g，槐花*3g，鲫鱼 30g，豆腐 50g，生姜片*1g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	浆水面（面粉 50g，芹菜 50g，白菜 50g） 凉拌荞菜（荞菜 100g） 胡萝卜炖羊肉（羊肉 40g，胡萝卜 100g，枸杞子*3g）

油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 78g，碳水化合物约 227g，脂肪约 45g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 56%，脂肪 25%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如菊花、枸杞子、山楂。</p>	
春季食谱 2 (总能量约 1800kcal)	
早餐	芹菜鸡蛋玉米面饼 (芹菜叶 100g, 鸡蛋 50g, 玉米面 50g) 洋葱千张 (洋葱 50g, 豆腐皮 20g) 无糖酸奶 (200g)
茶饮	茯苓橘皮茶 (茯苓*6g, 橘皮*3g, 山药*3g, 桃仁*3g)
午餐	糙米饭 (糙米 40g, 大米 60g) 凉拌鸡胸肉西蓝花 (西兰花) [鸡胸肉 30g, 西蓝花 (西兰花) 100g] 香菇炒青菜 (小青菜 100g, 鲜香菇 20g) 香菜鲫鱼煲 (鲫鱼 30g, 香菜 5g)
加餐	猕猴桃 (200g)
晚餐	饅 (面粉 60g) 猪肉白菜豆腐炖粉条 (干粉条 10g, 北豆腐 30g, 猪后腿肉 20g, 白菜 100g) 平菇炒牛肉 (平菇 20g, 牛肉 20g, 大葱 20g) 小米南瓜粥 (小米 20g, 南瓜 20g, 山药*20g)
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 83g，碳水化合物约 260g，脂肪约 48g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 18%，碳水化合物 58%，脂肪 24%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如茯苓、橘皮、山药。</p>	
春季食谱 3 (总能量约 2000kcal)	
早餐	玉米面馒头 (玉米面粉 20g, 中筋面粉 30g, 茯苓粉*3g) 黄芪枸杞粥 (大米 20g, 枸杞子*3g, 黄芪*3g) 香椿炒鸡蛋 (香椿 100g, 鸡蛋 50g) 无糖酸奶 (200g)

茶饮	天麻橘皮茶（天麻*3g，橘皮*3g）
午餐	杂粮米饭（大米 60g，高粱米 20g，紫米 20g） 糖醋鲤鱼（鲤鱼 80g） 凉拌莴笋（莴笋 100g，柿子椒 20g） 莲藕汤（莲藕 100g，胡萝卜 20g，猪瘦肉 40g，小白菜 50g）
加餐	柚子（300g）
晚餐	花卷（中筋面粉 60g，高粱面 30g） 蒸紫薯（紫薯 50g） 西红柿炖牛肉（西红柿 100g，牛瘦肉 70g，北豆腐 20g） 蒜蓉油麦菜（油麦菜 100g） 萝卜丝虾皮汤（虾皮 5g，白萝卜 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 96g，碳水化合物约 294g，脂肪约 45g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 60%，脂肪 20%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如茯苓、枸杞子、黄芪。	
夏季食谱 1（总能量约 1600kcal）	
早餐	紫米发糕（紫米面 20g，低筋面粉 40g） 玉米虾仁蒸蛋（鸡蛋白 30g，虾仁 10g，鲜玉米粒 15g） 无糖酸奶（200g） 腐竹拌油麦菜（水发腐竹 30g，油麦菜 50g）
茶饮	金银花橘皮茶（金银花*3g，橘皮*3g，蒲公英*3g，甘草*3g）
午餐	莜麦面鱼鱼（莜麦面粉 80g） 炒鸡丁（去皮鸡肉 50g，黄瓜 30g，彩椒 20g） 茄子炒豆角（茄子 50g，豆角 100g） 鲫鱼汤（鲫鱼 20g，生姜丝*1g）
加餐	西瓜（200g）
晚餐	马齿苋菜团子（马齿苋*20g，面粉 30g） 青椒炒牛肉（牛肉 30g，胡萝卜 30g，青椒 30g） 蒜蓉芥蓝（芥蓝 100g） 虫草花瘦肉汤（虫草花 20g，猪里脊肉 20g）

	蒸红薯（红薯 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 81g，碳水化合物约 206g，脂肪约 46g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 53%，脂肪 27%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如金银花、橘皮、蒲公英。</p>	
夏季食谱 2（总能量约 1800kcal）	
早餐	山药小米粥（山药*50g，大枣*3g，小米 30g） 西蓝花（西兰花）蔬菜饼[西蓝花（西兰花）50g，鸡蛋 50g，面粉 30g] 脱脂牛奶（200mL） 凉拌黄瓜（黄瓜 50g）
茶饮	双花饮（金银花*3g，菊花*3g，甜杏仁 3g，桑叶*2g）
午餐	钱钱饭（小米饭 70g，黑豆 40g） 瘦牛肉炖土豆（牛肉 40g，土豆 30g，洋葱 10g，西红柿 40g） 平菇炒油菜（平菇 50g，油菜 50g） 海米冬瓜汤（虾米 5g，冬瓜 50g，薏苡仁*3g） 蒸红薯（红薯 50g）
加餐	杏子（200g）
晚餐	双色馒头（面粉 50g，南瓜 20g） 炆锅鱼[鲤鱼 30g，豆芽 20g，青笋 20g，西蓝花（西兰花）20g] 肉末豇豆（猪瘦肉 30g，豇豆 50g） 西红柿丝瓜豆腐汤（西红柿 30g，丝瓜 20g，南豆腐 10g，金针菇 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 93g，碳水化合物约 252g，脂肪约 42g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 56%，脂肪 24%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如山药、大枣、金银花。</p>	
夏季食谱 3（总能量约 2000kcal）	
早餐	土豆丝饼（土豆 50g，胡萝卜 40g，中筋面粉 60g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）

	低脂牛奶（300mL） 蒜蓉空心菜（空心菜 100g）
茶饮	橘皮桃仁饮（橘皮*3g，桃仁*3g，桔梗*3g）
午餐	洋芋粉（土豆淀粉 100g，黄瓜 100g） 苦瓜炒肉片（苦瓜 100g，猪瘦肉 30g，柿子椒 50g） 老碗鱼（鲤鱼 60g，豆芽 20g，金针菇 20g，豆腐皮 20g） 金银花绿豆汤（金银花*3g，绿豆 10g）
加餐	桃子（300g）
晚餐	蔬菜面（莜麦面粉 50g，小青菜 100g，香菇 50g） 蒜薹（蒜苔）炒牛肉[蒜薹（蒜苔）100g，牛肉 40g] 洋葱拌豆皮（洋葱 50g，豆皮 30g） 蒸紫薯（紫薯 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 84g，碳水化合物约 294g，脂肪约 53g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 17%，碳水化合物 59%，脂肪 24%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如橘皮、桃仁、桔梗。	
秋季食谱 1（总能量约 1600kcal）	
早餐	南瓜发糕（南瓜 50g，低筋面粉 50g，大枣*3g，核桃仁 10g） 西蓝花（西兰花）蒸蛋白[西蓝花（西兰花）30g，蛋白 50g] 脱脂牛奶（300mL） 芹菜炒木耳（芹菜 50g，木耳【水发】30g）
茶饮	枸杞子桑椹茶（枸杞子*3g，桑椹*3g，黄精*3g）
午餐	土豆胡萝卜饼（面粉 30g，土豆 50g，胡萝卜 20g，葱 10g） 炖猪肘（猪肘 30g，生姜*2片） 烩粉（粉条 30g，牛肉 20g，豆腐 30g，黄花菜 20g，木耳【水发】20g，菠菜 100g，香菜 30g）
加餐	猕猴桃（200g）
晚餐	荞麦刀削面（荞麦面粉 60g） 白灼虾（虾 80g）

	西红柿炒西葫芦（西红柿 100g，西葫芦 100g，牛肉 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 77g，碳水化合物约 218g，脂肪约 45g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 55%，脂肪 26%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、桑椹、黄精。</p>	
秋季食谱 2（总能量约 1800kcal）	
早餐	鸡蛋饼（面粉 60g，鸡蛋 50g，生菜 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌秋葵（秋葵 100g）
茶饮	黄精石斛饮（黄精*3g，铁皮石斛*3g，枸杞子*3g）
午餐	荞麦青菜面（荞麦面粉 30g，面粉 60g，菠菜 100g） 枸杞焖鸭（鸭肉 40g，枸杞子*2g，生姜*2片） 双椒鱼块（彩椒 100g，草鱼块 30g，南豆腐 50g）
加餐	橙子（200g）
晚餐	杂粮米饭（黑米 10g，大米 50g，小米 10g，高粱米 10g） 平菇炒西蓝花（西兰花）[平菇 50g，西蓝花（西兰花）100g，去皮鸡肉 30g] 莲子百合瘦肉汤（瘦肉 20g，莲子*3g，百合*6g） 蒸红薯（红薯 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 86g，碳水化合物约 251g，脂肪约 51g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 56%，脂肪 25%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如黄精、铁皮石斛、枸杞子。</p>	
秋季食谱 3（总能量约 2000kcal）	
早餐	杂粮薄饼（莜麦面粉 20g，面粉 40g） 蒸鸡蛋（鸡蛋 50g） 无糖酸奶（200g） 清炒芥蓝（芥蓝 100g）

茶饮	山茱萸枸杞子饮（山茱萸*3g，枸杞子*3g，菊花*3g）
午餐	臊子面（面粉 70g，猪肉 30g，土豆 50g，柿子椒 20g，胡萝卜 20g，豆腐干 30g，黄花菜 20g） 红烧鲤鱼（鲤鱼 40g，木耳【水发】20g，洋葱 50g，生姜*2g） 竹荪丝瓜汤（竹荪 20g，丝瓜 50g）
加餐	火龙果（300g）
晚餐	枸杞子馒头（全麦面粉 20g，玉米面 20g，中筋面粉 40g，枸杞子*3g） 肉末豆腐（北豆腐 50g，猪瘦肉 50g） 手撕包菜（卷心菜 100g，青红椒 20g） 归芪鸡汤（当归*1g，黄芪*3g，鸡肉 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 99g，碳水化合物约 262g，脂肪约 59g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 53%，脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山茱萸、枸杞子、菊花。	
冬季食谱 1（总能量约 1600kcal）	
早餐	全麦馒头/全麦面包（全麦面粉 30g，高筋面粉 40g） 蒸蛋羹（鸡蛋清 50g） 脱脂牛奶（300mL） 蒜蓉菠菜（菠菜 100g）
茶饮	黄芪山楂茶（黄芪*6g，山楂*3g，大枣*3g）
午餐	杂粮饭（燕麦 30g，大米 50g） 枸杞炖土鸡（土鸡 40g，枸杞子*3g，大枣*3g，生姜*2片） 清炒黄豆芽（黄豆芽 100g，青红椒 20g） 蘑菇萝卜汤（平菇 20g，香菇 20g，白萝卜 100g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	羊肉汤面（面粉 50g，羊肉 30g，胡萝卜 20g，木耳【水发】20g，西红柿 20g，小白菜 30g，香菜 10g） 黄芪蒸鸡（去皮鸡肉 30g，黄芪*3g，生姜*2片） 清炒菜花（菜花 200g） 蒸红薯（红薯 50g）

油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 78g，碳水化合物约 233g，脂肪约 40g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 58%，脂肪 23%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如黄芪、山楂、大枣。</p>	
冬季食谱 2 (总能量约 1800kcal)	
早餐	青菜包 (包菜 100g, 鲜香菇 10g, 中筋面粉 70g) 蒸玉米 (带芯鲜玉米 100g) 鸡蛋羹 (鸡蛋 50g) 脱脂牛奶 (300mL)
茶饮	灵芝黄芪桃仁茶 (灵芝*3g, 黄芪*6g, 桃仁*3g, 大枣*3g)
午餐	羊肉泡馍 (羊肉 50g, 馍 (面粉) 70g, 木耳【水发】20g, 黄花菜 50g, 豆腐干 30g, 香菜 10g, 蒜苗 10g) 蒜蓉油麦菜 (油麦菜 100g) 归芪鸡汤 (当归*1g, 黄芪*3g, 鸡肉 30g)
加餐	柚子 (200g)
晚餐	燕麦杂粮粥 (燕麦 50g, 玉米糝 30g) 西红柿炒花菜 (西红柿 100g, 花菜 100g) 红烧鲤鱼段 (鲤鱼 50g) 蒸红薯 (红薯 50g)
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 85g，碳水化合物约 244g，脂肪约 52g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 55%，脂肪 26%</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如灵芝、黄芪、桃仁。</p>	
冬季食谱 3 (总能量约 2000kcal)	
早餐	荞麦面饼 (荞麦面粉 40g, 面粉 40g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 无糖酸奶 (200g) 凉拌紫甘蓝黄瓜 (紫甘蓝 100g, 黄瓜丝 50g)

茶饮	黄芪当归大枣茶（黄芪*3g，当归*1g，大枣*3g）
午餐	抓饭（羊肉 60g，胡萝卜 50g，洋葱 50g，青椒 20g，大米 100g） 醋熘白菜（白菜 100g） 天麻鱼头豆腐汤（天麻*3g，鱼头 40g，豆腐 70g）
加餐	柑橘（300g）
晚餐	玉米面馒头（玉米面 30g，面粉 60g） 烧三鲜（鲤鱼 30g，虾仁 20g，去皮骨鸡肉 20g） 白灼生菜（生菜 100g） 西红柿丝瓜汤（西红柿 100g，丝瓜 100g） 蒸红薯（红薯 80g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 93g，碳水化合物约 296g，脂肪约 51g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 18%，碳水化合物 59%，脂肪 23%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如黄芪、当归、大枣。</p>	

三、华北地区

华北地区居民饮食多数喜面食，肉类以畜禽肉为主。本系列食谱选择华北地区居民日常食材，主食选择小麦制品（如馒头、花卷、炸酱面）和杂粮（玉米、紫米、红薯），同时选用高蛋白的水产、畜禽肉及豆制品，合理搭配华北地区时令食材如春季的榆钱、香椿等，采用蒸、焖、炒、白灼、凉拌等多样化烹调方式。使用者可参照食养原则和建议，结合食物交换表，根据具体情况进行合理搭配。华北地区四季食谱示例见表 3.3。

表 3.3 华北地区四季食谱示例

春季食谱 1（总能量约 1600kcal）	
早餐	玉米面发糕（玉米粉 30g，面粉 20g） 香椿拌豆腐（香椿 50g，豆腐 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL）
茶饮	枸杞子桑椹茶（枸杞子*3g，桑椹*3g，黄精*3g）
午餐	杂粮饭（大米 50g，燕麦 20g，黑米 10g） 莴笋炒肉片（猪瘦肉 50g，莴笋 100g，胡萝卜 20g） 木耳炒白菜（木耳【水发】30g，大白菜 100g） 西红柿豆腐汤（西红柿 50g，豆腐 50g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	荠菜猪肉饺子（面粉 60g，荠菜 50g，猪瘦肉 30g，豆腐干 20g） 蒜蓉西蓝花（西兰花）[西蓝花（西兰花）100g] 小米南瓜粥（小米 10g，南瓜 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 79g，碳水化合物约 217g，脂肪约 46g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 20%，碳水化合物 54%，脂肪 26%。	

2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、桑椹、黄精。

春季食谱 2 (总能量约 1800kcal)

早餐	八宝粥 (紫米 40g, 白芸豆 5g, 赤小豆*5g, 大米 10g, 薏苡仁*5g, 大枣*5g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 脱脂牛奶 (200mL) 凉拌菠菜 (菠菜 100g)
茶饮	山茱萸枸杞子饮 (山茱萸*3g, 枸杞子*3g, 菊花*3g)
午餐	二米饭 (大米 50g, 小米 40g) 韭菜炒鸡丁 (鸡胸肉 100g, 韭菜 80g, 胡萝卜 30g) 家常炖豆腐 (豆腐 100g) 蒜蓉炒生菜 (生菜 150g)
加餐	草莓 (200g)
晚餐	全麦馒头 (全麦面粉 30g, 中筋面粉 40g) 白灼虾 (白虾 50g, 生姜*2片) 醋溜白菜 (大白菜 150g) 天麻炖乳鸽 (乳鸽 40g, 天麻*3g, 大枣*2g, 枸杞子*2g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 < 5g

注:

1. 本食谱提供蛋白质约 94g, 碳水化合物约 230g, 脂肪约 58g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 51%, 脂肪 29%。

2. *为食谱中用到的食药物质，如赤小豆、薏苡仁、大枣。

春季食谱 3 (总能量约 2000kcal)

早餐	小米大枣粥 (小米 50g, 大枣*5g, 枸杞子*3g) 脱脂酸奶 (200g) 煮玉米 (鲜玉米 50g) 凉拌豆腐丝 (老豆腐 60g, 胡萝卜丝 20g)
茶饮	菊花枸杞茶 (菊花*3g, 枸杞子*3g, 山楂*3g)
午餐	榆钱玉米面菜团子 (面粉 50g, 玉米粉 60g, 榆钱 100g) 白菜炖猪肉 (大白菜 100g, 猪瘦肉 70g, 粉条 20g)

	蒜蓉菠菜（菠菜 100g，蒜末 3g） 萝卜牛肉汤（白萝卜 50g，牛肉 70g，生姜*2g）
加餐	苹果（300g）
晚餐	紫薯馒头（紫薯 40g，全麦面粉 40g） 土豆炖鸡块（土豆 80g，鸡胸肉 70g，洋葱 20g） 清炒西葫芦（西葫芦 100g） 蛤蜊豆腐汤（蛤蜊肉 20g，小白菜 30g，南豆腐 60g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 100g，碳水化合物约 294g，脂肪约 43g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 20%，碳水化合物 60%，脂肪 20%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如大枣、枸杞子、菊花。	
夏季食谱 1（总能量约 1600kcal）	
早餐	绿豆米粥（绿豆 20g，粳米 30g） 蒸玉米（玉米粒 50g） 脱脂酸奶（300g） 黄瓜拌木耳（黄瓜 50g，木耳【水发】20g）
茶饮	双花饮（金银花*3g，菊花*3g，甜杏仁 3g，桑叶*2g）
午餐	莜面条（莜面 80g，西红柿酱 30g） 苦瓜炒鸡蛋（苦瓜 100g，鸡蛋 50g） 凉拌茄泥（茄子 100g，蒜泥 5g，芝麻酱 5g） 冬瓜虾皮汤（冬瓜 100g，虾皮 5g，香菜 2g）
加餐	西瓜（200g）
晚餐	高粱米饭（高粱米 30g，大米 40g） 西芹炒百合（西芹 100g，鲜百合*30g，枸杞子*3g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 30g，生姜*5g） 丝瓜豆腐汤（丝瓜 50g，老豆腐 50g，葱花 2g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 62g，碳水化合物约 237g，脂肪约 44g；宏量营养素占总能量	

比为：蛋白质 15%，碳水化合物 60%，脂肪 25%。

2. *为食谱中用到的食药物质，如金银花、菊花、桑叶。

夏季食谱 2 (总能量约 1800kcal)

早餐	韭菜鸡蛋软饼 (韭菜 60g, 鸡蛋 40g, 全麦面粉 70g) 凉拌黄瓜木耳 (黄瓜 80g, 木耳【水发】20g) 脱脂牛奶 (200mL)
茶饮	枇杷叶茅根茶 (枇杷叶#3g, 鲜白茅根*10g)
午餐	小米南瓜饭 (小米 60g, 南瓜 50g, 大米 50g) 清炒虾仁 (鲜虾仁 60g, 黄瓜 40g, 胡萝卜 10g) 蒜蓉油麦菜 (油麦菜 150g, 蒜末 3g) 冬瓜虾皮汤 (冬瓜 100g, 虾皮 5g)
加餐	梨 (200g)
晚餐	莜面猫耳朵 (莜面粉 50g) 西葫芦炒肉丝 (西葫芦 120g, 猪瘦肉 60g, 青红椒 20g) 麻酱拌豇豆 (豇豆 50g, 芝麻酱 5g) 银耳莲子羹 (银耳 5g, 莲子*10g)
油、盐	全天总用量：植物油 25g, 盐 < 5g

注：

1. 本食谱提供蛋白质约 82g, 碳水化合物约 273g, 脂肪约 43g; 宏量营养素占总能量比为：蛋白质 18%, 碳水化合物 61%, 脂肪 21%。

2. *为食谱中用到的食药物质，如鲜白茅根、莲子。

3. #为食谱中用到的新食品原料，如枇杷叶。

夏季食谱 3 (总能量约 2000kcal)

早餐	麻酱烧饼 (面粉 70g, 芝麻酱 5g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 凉拌莴笋丝 (莴笋 100g) 脱脂牛奶 (200mL)
茶饮	菊花枸杞茶 (菊花*3g, 枸杞子*3g, 山楂*3g)
午餐	红豆杂粮饭 (红小豆 10g, 糙米 20g, 大米 80g) 芹菜炒香干 (芹菜 150g, 香干 50g)

	酸汤余牛柳（牛肉 60g，莴笋 100g，绿豆芽 60g，野山椒 3g，木耳【水发】 20g） 虫草花老鸭汤（虫草花 10g，鸭瘦肉 20g）
加餐	桃（300g）
晚餐	山药紫米饭（紫米 55g，铁棍山药*100g） 蒜蓉蒸茄子（紫皮长茄子 150g，蒜末 5g） 青椒炒鸡丁（鸡胸肉 60g，青椒 50g） 莲子百合粥（莲子*5g，鲜百合*20g，粳米 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 95g，碳水化合物约 296g，脂肪约 50g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 19%，碳水化合物 59%，脂肪 22%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如菊花、枸杞子、山楂。	
秋季食谱 1（总能量约 1600kcal）	
早餐	山药大枣牛奶饮（山药*50g，大枣*5g，脱脂牛奶 200mL，红豆 10g） 猪肉茴香包子（猪肉 20g，茴香苗 80g，小麦粉 40g） 清炒小油菜（小油菜 50g） 拌黄瓜（黄瓜 50g，胡萝卜 20g，花生 10g）
茶饮	化橘红山楂茶（化橘红*1g，山楂*3g，罗汉果*3g）
午餐	燕麦南瓜馒头（燕麦粉 30g，南瓜泥 20g，小麦粉 30g） 醋溜圆白菜（圆白菜 100g） 肉末茄子（茄子 50g，猪肉 20g，香葱 10g） 草鱼豆腐汤（草鱼 30g，豆腐 50g，小白菜 50g，黄豆 10g）
加餐	柚子（200g）
晚餐	蒸豆角（豆角 50g，玉米面 10g，黄豆粉 10g） 豆干炒西蓝花（西兰花）[西蓝花（西兰花）100g，豆干 50g] 西葫芦鸡蛋蒸饺（西葫芦 40g，鸡蛋 20g，胡萝卜 20g，木耳【水发】 10g，面粉 20g） 羊肉烩面（羊肉 20g，面条 50g，肉桂*1g，草果*2g）
油、盐	全天总用量：植物油 15g，盐 < 5g

注:

1. 本食谱提供蛋白质约 79g, 碳水化合物约 210g, 脂肪约 43g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 55%, 脂肪 25%。
2. *为食谱中用到的食药物质, 如山药、大枣、化橘红。

秋季食谱 2 (总能量约 1800kcal)

早餐	玉米面菜团子 (玉米面 70g, 菠菜 30g, 鸡蛋 30g, 虾皮 3g, 香菇 15g) 苦菊拌黄瓜 (苦菊 100g, 黄瓜 100g, 小西红柿 50g) 脱脂牛奶 (300mL)
茶饮	金银花橘皮茶 (金银花*3g, 橘皮*3g, 蒲公英*3g, 甘草*3g)
午餐	芡实紫米饭 (紫米 70g, 芡实*10g) 西红柿炖牛肉 (西红柿 100g, 牛肉 30g) 田园小炒 [西蓝花 (西兰花) 80g, 荷兰豆 30g, 胡萝卜 20g, 百合*10g] 菌菇汤 (海鲜菇 50g, 香菇 20g, 北豆腐 20g, 虾仁 20g, 虫草花 15g, 枸杞子*1g)
加餐	梨 (200g)
晚餐	南瓜发糕 (南瓜泥 50g, 面粉 60g, 坚果碎 20g) 清炒圆白菜 (圆白菜 100g) 板栗炖鸡 (鸡块 30g, 板栗 50g, 枸杞子*3g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 < 5g

注:

1. 本食谱提供蛋白质约 71g, 碳水化合物约 288g, 脂肪约 41g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 16%, 碳水化合物 64%, 脂肪 20%。
2. *为食谱中用到的食药物质, 如金银花、橘皮、蒲公英。

秋季食谱 3 (总能量约 2000kcal)

早餐	莜面花卷 (莜面 50g) 西红柿土豆卤 (西红柿 150g, 土豆 50g, 洋葱 50g, 青椒 30g, 猪肉 30g) 脱脂牛奶 (300mL)
茶饮	枸杞子桑椹茶 (枸杞子*3g, 桑椹*3g, 黄精*3g)
午餐	青菜绿豆杂面条 (绿豆粉 50g, 豌豆粉 30g, 小麦粉 20g, 小青菜 30g) 豆角炒肉 (猪肉 30g, 鲜香菇 10g, 豆角 100g)

	蒜蓉茼蒿 (茼蒿 150g)
加餐	猕猴桃 (200g)
晚餐	山药蒸米饭 (山药*100g, 糙米 50g, 赤小豆*10g) 红焖羊排 (羊排 50g, 土豆 100g, 葱 5g, 生姜*5g) 香菇油菜 (鲜香菇 50g, 油菜 100g) 冬瓜紫菜虾仁汤 (冬瓜 100g, 紫菜【干】2g, 虾仁 20g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 < 5g
注:	
1. 本食谱提供蛋白质约 75g, 碳水化合物约 290g, 脂肪约 56g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 15%, 碳水化合物 59%, 脂肪 26%。	
2. *为食谱中用到的食药物质, 如枸杞子、桑椹、黄精。	
冬季食谱 1 (总能量约 1600kcal)	
早餐	猪肉白菜包子 (猪瘦肉 30g, 大白菜 40g, 小麦粉 40g, 全麦面粉 20g) 脱脂牛奶 (300mL) 芹菜炒香干 (芹菜 100g, 香干 30g)
茶饮	灵芝黄芪桃仁茶 (灵芝*3g, 黄芪*6g, 桃仁*3g, 大枣*3g)
午餐	二米饭 (大米 30g, 小米 30g, 红豆 10g) 杏鲍菇炒肉丝 (杏鲍菇 100g, 猪瘦肉 30g) 西红柿溜白菜 (大白菜 100g, 西红柿 50g) 胡萝卜土豆牛肉汤 (牛肉 20g, 胡萝卜 50g, 土豆 50g)
加餐	蒸苹果 (200g)
晚餐	小米山药大枣粥 (山药*60g, 大枣*3g, 小米 30g) 蒜蓉娃娃菜 (娃娃菜 100g) 彩椒炒鸡蛋 (鸡蛋 20g, 彩椒 100g) 白萝卜炖羊肉 (白萝卜 100g, 羊肉 40g, 枸杞子*3g, 黑豆【水发】10g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 < 5g
注:	
1. 本食谱提供蛋白质约 75g, 碳水化合物约 230g, 脂肪约 45g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 18%, 碳水化合物 57%, 脂肪 25%。	
2. *为食谱中用到的食药物质, 如灵芝、黄芪、桃仁。	

冬季食谱 2 (总能量约 1800kcal)	
早餐	荞麦饅饅面 (荞麦粉 40g, 小麦粉 40g) 茄子肉丁卤 (茄子 100g, 牛肉 30g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 凉拌黄瓜 (黄瓜 100g)
茶饮	黑豆核桃浆 (黑豆 10g, 核桃 5g, 脱脂牛奶 200mL)
午餐	杂粮米饭 (黑米 10g, 糙米 20g, 小米 10g, 高粱米 10g, 大米 20g, 红豆 10g) 冬瓜炖鸡块 (冬瓜 150g, 去皮鸡块 40g) 荷塘月色 (莲藕 30g, 荷兰豆 25g, 山药*25g, 木耳【水发】10g, 胡萝卜 20g) 赤小豆鲫鱼汤 (赤小豆*20g, 鲫鱼 60g, 生姜*3g)
加餐	圣女果 (200g)
晚餐	藜麦馒头 (藜麦粉 20g, 小麦粉 50g) 白萝卜炖羊肉 (白萝卜 100g, 羊肉 50g) 西蓝花 (西兰花) 炒虾仁 [西蓝花 (西兰花) 100g, 虾 30g]
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 < 5g
注:	
1. 本食谱提供蛋白质约 94g, 碳水化合物约 239g, 脂肪约 53g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 53%, 脂肪 27%。	
2. *为食谱中用到的食药物质, 如山药、赤小豆、生姜。	
冬季食谱 3 (总能量约 2000kcal)	
早餐	大枣山药馒头 (山药*50g, 大枣*20g, 小麦粉 60g) 菠菜拌粉丝 (菠菜 150g, 粉丝【干】20g) 脱脂牛奶 (300mL)
茶饮	灵芝黄芪桃仁茶 (灵芝*3g, 黄芪*6g, 桃仁*3g, 大枣*3g)
午餐	虾仁猪肉饺子 (虾仁 50g, 猪瘦肉 70g, 面粉 120g) 凉拌豆腐丝 (豆腐丝 60g, 香菜 10g) 紫菜蛋花汤 (紫菜 1g, 鸡蛋 25g, 虾皮 3g)
加餐	梨 (300g)

晚餐	红豆薏苡仁馒头（红豆 10g，薏苡仁*10g，小麦粉 30g） 西芹炒百合（西芹 100g，百合*50g） 白菜烧豆腐（白菜 100g，豆腐 30g） 黄芪枸杞乌鸡汤（乌鸡肉 60g，黄芪*3g，枸杞子*5g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质 105g，碳水化合物 295g，脂肪 47g；宏量营养素占总能量比为： 蛋白质 20%，碳水化合物 59%，脂肪 21%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山药、大枣、灵芝。	

四、华东地区

华东地区居民饮食具有东方健康膳食模式的特点，以大米为主食，水产品及蔬菜瓜果均较丰富，口味偏清淡。本系列食谱以杂粮饭为主食，选择丰富的特色水产如鲫鱼、鳊鱼、皖鱼等，以及畜禽瘦肉，时令鲜蔬如春笋、芦笋、莲藕等，加以食药物质如菊花、党参等，采用清炒、白灼、汤羹等清淡烹调方式。使用者可参照食养原则和建议，结合食物交换表，根据具体情况进行合理搭配。华东地区四季食谱示例见表 3.4。

表 3.4 华东地区四季食谱示例

春季食谱 1 (总能量约 1600kcal)	
早餐	杂粮粥 (粳米 15g, 燕麦 10g) 馒头 (面粉 40g) 脱脂牛奶 (300mL) 鸡蛋羹 (鸡蛋 50g) 凉拌金针菇 (金针菇 50g)
茶饮	山茱萸枸杞子饮 (山茱萸*3g, 枸杞子*3g, 菊花*3g)
午餐	紫薯饭 (粳米 50g, 紫薯 50g) 盐水虾 (河虾 30g, 生姜*2 片, 葱 2 段) 蒜泥草头 (草头 100g, 大蒜头 10g) 西红柿木耳百叶汤 (西红柿 100g, 木耳 5g, 百叶 20g)
加餐	菠萝 200g
晚餐	阳春面 (挂面 60g) 西蓝花 (西兰花) 胡萝卜炒肉片 [西蓝花 (西兰花) 150g, 胡萝卜 30g, 肉片 30g] 蘑菇烧豆腐 (蘑菇 100g, 豆腐 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐<5g
注:	

1. 本食谱提供蛋白质约 68g，碳水化合物约 215g，脂肪约 48g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 17%，碳水化合物 55%，脂肪 28%。
2. *为食谱中用到的食药物质，如山茱萸、枸杞子、菊花。

春季食谱 2 (总能量约 1800kcal)

早餐	鸡蛋糕 (面粉 50g, 鸡蛋 50g, 糖 5g) 白米粥 (大米 25g) 脱脂牛奶 (200mL)
茶饮	枸杞子桑椹茶 (枸杞子*3g, 桑椹*3g, 黄精*3g)
午餐	菜饭 (大米 100g, 青菜 50g) 鱼香肉丝 (笋丝 100g, 猪肉 40g, 胡萝卜 20g, 香菇【干】25g) 蒜泥空心菜 (空心菜 200g, 大蒜头 10g) 紫菜豆腐汤 (紫菜 20g, 豆腐 40g)
加餐	羊角蜜 (200g)
晚餐	藜麦饭 (粳米 50g, 藜麦 25g) 清蒸鳊鱼 (鳊鱼 40g, 生姜*1片) 莴苣胡萝卜素鸡 (莴苣 200g, 胡萝卜 20g, 素鸡 75g) 青菜木耳汤 (青菜 50g, 木耳【水发】20g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐<5g

注:

1. 本食谱提供蛋白质约 95g，碳水化合物约 261g，脂肪约 48g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 20%，碳水化合物 57%，脂肪 23%。
2. *为食谱中用到的食药物质，如枸杞子、桑椹、黄精。

春季食谱 3 (总能量约 2000kcal)

早餐	菜包子 (面粉 80g, 青菜 100g, 鲜香菇 30g, 胡萝卜 20g) 脱脂牛奶 (300mL) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g)
茶饮	天麻橘皮茶 (天麻*3g, 橘皮*3g)
午餐	紫薯饭 (粳米 90g, 紫薯 75g) 芹菜木耳炒肉丝 (芹菜 100g, 猪肉 30g, 木耳【水发】10g) 黄豆芽炒千张 (黄豆芽 100g, 千张 20g)

	冬瓜海带汤（冬瓜 100g，海带【干】 10g）
加餐	芒果（300g）
晚餐	粳米饭（粳米 80g） 蒜泥苋菜（苋菜 150g，大蒜头 20g） 蒜苗蚕豆（蚕豆 30g，蒜苗 100g） 鲫鱼豆腐汤（鲫鱼 50g，内酯豆腐 20g，生姜片*2g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 86g，碳水化合物约 307g，脂肪约 44g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 18%，碳水化合物 62%，脂肪 20%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如天麻、橘皮、生姜。	
夏季食谱 1（总能量约 1600kcal）	
早餐	小米粥（粳米 40g，小米 20g） 西红柿炒蛋（鸡蛋 50g，西红柿 100g） 脱脂牛奶（300mL）
茶饮	罗汉果山楂茶（罗汉果*3g，山楂*3g，胖大海*1个，甘草*3g）
午餐	粳米饭（大米 50g） 莲藕玉米排骨汤（莲藕 50g，排骨 10g，新鲜玉米粒 50g） 青菜炒百叶（百叶 20g，青菜 100g）
加餐	莲雾（200g）
晚餐	青菜面（面条 60g，青菜 50g） 山药木耳荷兰豆（山药*100g，木耳【水发】 20g，荷兰豆 50g） 红烧皖鱼（皖鱼 100g，葱 1段，生姜*1片）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供约蛋白质 71g，碳水化合物约 216g，脂肪约 46g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 18%，碳水化合物 55%，脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如罗汉果、山楂、胖大海。	
夏季食谱 2（总能量约 1800kcal）	

早餐	牛奶馒头（牛奶 25mL，面粉 50g） 脱脂牛奶（200mL） 绿豆汤（绿豆 30g，白糖 5g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌黄瓜（黄瓜 50g）
茶饮	双花饮（金银花*3g，菊花*3g，甜杏仁 3g，桑叶*2g）
午餐	粳米饭（粳米 60g） 全家福（蛋饺 50g，百叶 30g，猪肉片 20g，木耳【水发】20g，白菜 100g） 凉拌黄瓜（黄瓜 150g，大蒜头 20g）
加餐	樱桃 200g
晚餐	玉米碎粒饭（粳米 50g，玉米碎粒 40g） 盐水虾（台湾虾 100g） 蒜泥空心菜（空心菜 100g，大蒜头 20g） 西红柿木耳豆腐汤（西红柿 50g，木耳【水发】20g，南豆腐 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 79g，碳水化合物约 259g，脂肪约 46g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 17%，碳水化合物 59%，脂肪 24%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如金银花、菊花、桑叶。</p>	
夏季食谱 3（总能量约 2000kcal）	
早餐	生煎包（面粉 70g，猪瘦肉 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL）
茶饮	罗汉果桔梗饮（罗汉果*3g，桔梗*3g）
午餐	乌米饭（黑糯米 60g，粳米 60g） 清蒸黄鱼（黄鱼 40g） 青菜木耳（青菜 150g，木耳【水发】20g） 西红柿海带豆腐汤（西红柿 50g，海带【水发】30g，南豆腐 100g）
加餐	西瓜（300g）

晚餐	山药二米饭（粳米 50g，小米 50g，山药*100g） 粉蒸肉（猪瘦肉 100g） 炒苋菜（苋菜 100g） 冬瓜虾米蘑菇豆腐汤（冬瓜 300g，南豆腐 40g，虾仁 20g，蘑菇 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 104g，碳水化合物约 290g，脂肪约 49g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 20%，碳水化合物 58%，脂肪 22%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如罗汉果、桔梗、山药。	
秋季食谱 1（总能量约 1600kcal）	
早餐	皮蛋瘦肉粥（粳米 30g，皮蛋 50g，猪瘦肉 10g） 全麦面包（全麦面粉 10g，高筋面粉 20g） 脱脂牛奶（200mL） 雪菜毛豆（毛豆 20g，雪菜 50g）
茶饮	黄精石斛饮（黄精*3g，铁皮石斛*3g，枸杞子*3g）
午餐	红薯饭（粳米 80g，红薯 50g） 红烧带鱼（带鱼 40g） 凉拌腐竹（胡萝卜 20g，黄瓜 40g，木耳【水发】30g，腐竹 20g） 西红柿蛋汤（西红柿 100g，鸡蛋 20g）
加餐	哈密瓜（200g）
晚餐	青菜荞麦面（荞麦面粉 30g，中筋面粉 40g，青菜 50g） 芹菜牛肉丝（芹菜 100g，牛肉 40g） 五香素鸡（素鸡 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 84g，碳水化合物约 202g，脂肪约 52g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 20%，碳水化合物 50%，脂肪 30%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如黄精、铁皮石斛、枸杞子。	
秋季食谱 2（总能量约 1800kcal）	
早餐	汤圆（汤圆 60g）

	空心菜 (100g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 脱脂牛奶 (300mL)
茶饮	天麻麦冬茶 (麦冬*3g, 天麻*3g, 地黄*3g, 枸杞子*3g)
午餐	燕麦饭 (粳米 60g, 燕麦 30g) 西芹百合 (西芹 100g, 百合*50g) 炖母鸡汤 (鸡肉 70g) 胡萝卜木耳蘑菇豆腐 (蘑菇 100g, 胡萝卜 30g, 木耳【水发】20g, 内酯豆腐 100g)
加餐	柑橘 (200g)
晚餐	西红柿山药面 (面粉 70g, 山药 50g, 西红柿 100g) 葱油蛭子 (蛭子 80g, 生姜*5g) 蒜黄百叶 (蒜黄 50g, 百叶 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐<5g
<p>注:</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 87g, 碳水化合物约 241g, 脂肪约 60g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 19%, 碳水化合物 52%, 脂肪 29%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质, 如麦冬、天麻、地黄。</p>	
秋季食谱 3 (总能量约 2000kcal)	
早餐	小馄饨 (面粉 60g, 肉糜 30g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 豆浆 (黄豆 10g, 黑豆 10g, 黑芝麻*5g)
茶饮	银耳百合羹 (银耳 20g, 百合*50g, 冰糖 10g)
午餐	板栗饭 (粳米 60g, 板栗 75g) 木耳老鸭汤 (老鸭 60g, 木耳【水发】20g) 蒜泥红薯藤 (红薯藤 100g, 大蒜头 20g) 丝瓜豆腐汤 (丝瓜 100g, 嫩豆腐 100g)
加餐	秋梨 (200g)
晚餐	红薯粥 (大米 50g, 红薯 50g) 西芹炒虾仁 (西芹 150g, 虾仁 50g)

	芹菜百叶（芹菜 100g，百叶 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 96g，碳水化合物约 273g，脂肪约 62g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 19%，碳水化合物 54%，脂肪 27%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如黑芝麻、百合。</p>	
冬季食谱 1（总能量约 1600kcal）	
早餐	花卷（面粉 50g） 豆腐脑 100g（黄豆 10g，虾皮 10g，紫菜 5g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（200mL）
茶饮	灵芝黄芪桃仁茶（灵芝*3g，黄芪*6g，桃仁*3g，大枣*3g）
午餐	薏米饭（薏苡仁*20g，粳米 80g） 羊肉汤（羊肉 20g，生姜*3g） 醋溜白菜百叶（白菜 100g，百叶 40g） 青菜炒香菇（青菜 100g，香菇 50g）
加餐	砂糖橘（200g）
晚餐	青菜年糕汤（年糕 50g，大米 40g，青菜 50g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 30g，生姜*5g） 西蓝花（西兰花）炒肉丝[瘦肉 20g，西蓝花（西兰花）100g]
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 77g，碳水化合物约 220g，脂肪约 46g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 20%，碳水化合物 55%，脂肪 25%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如灵芝、黄芪、桃仁。</p>	
冬季食谱 2（总能量约 1800kcal）	
早餐	沙茶面（面粉 75g，鱿鱼 10g，基围虾 10g，瘦肉 10g，青菜 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（200mL）
茶饮	黄芪当归大枣茶（黄芪*3g，当归*1g，大枣*3g）

午餐	山药蒸米饭（粳米 90g，山药*100g） 炖鸡肉（鸡肉 40g） 青菜木耳鱼丸汤（青菜芹 100g，鱼丸 50g，木耳【水发】20g） 葱油芥菜（芥菜 100g，大蒜头 20g）
加餐	蓝莓（200g）
晚餐	青菜荞麦面（荞麦面粉 40g，中筋面粉 40g，青菜 50g） 茄汁鱼片（鱼片 40g，西红柿 100g） 平菇豆腐（平菇 100g，嫩豆腐 50g） 蒜泥芦笋（芦笋 100g，大蒜头 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 86g，碳水化合物约 265g，脂肪约 44g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 20%，碳水化合物 59%，脂肪 21%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质，如黄芪、当归、大枣。</p>	
冬季食谱 3（总能量约 2000kcal）	
早餐	玉米段（玉米段 100g） 白馒头（面粉 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL）
茶饮	山药大枣山楂茶（山药*6g，大枣*3g，党参*3g，山楂*3g）
午餐	粳米饭（粳米 120g） 干烧鲳鱼（鲳鱼 50g，生姜*5g） 胡萝卜拌百叶（百叶 50g，胡萝卜 50g） 白菜炒木耳（白菜 100g，木耳【水发】20g）
加餐	猕猴桃（300g）
晚餐	玉米面馒头（玉米面 30g，面粉 70g） 葱爆大虾（基围虾 100g，生姜*5g） 萝卜炖豆腐（老豆腐 100g，萝卜 100g） 炒青菜（青菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g

注:

1. 本食谱提供蛋白质约 93g, 碳水化合物约 299g, 脂肪约 45g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 19%, 碳水化合物 61%, 脂肪 20%。

2. *为食谱中用到的食药物质, 如山药、大枣、党参。

五、华中地区

华中地区居民主食以米面为主，蔬果丰富，饮食口味偏辣。本系列食谱选用华中地区当季的特色食材，以杂粮饭为主食，选择淡水水产（鲈鱼、鳊鱼、武昌鱼、虾）、畜禽瘦肉及豆制品等提供优质蛋白，搭配地域特色食材（莲藕、藕带）与食药物质（山药、莲子、百合），采用清蒸、烩煮、砂锅炖等烹调方式。食谱能量在 1600-2000kcal 范围，使用者可结合自身活动量及其他因素合理调整能量，并参照营养原则和建议，结合食物交换表，根据具体情况进行合理搭配。华中地区四季食谱示例见表 3.5。

表 3.5 华中地区四季食谱示例

春季食谱 1（总能量约 1600kcal）	
早餐	脱脂牛奶（300mL） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 肉包子（面粉 50g，青菜 100g，香菇 20g） 凉拌金针菇（金针菇 100g）
茶饮	山茱萸枸杞子饮（山茱萸*3g，枸杞子*3g，菊花*3g）
午餐	杂粮饭（燕麦 30g，大米 50g） 清蒸武昌鱼（武昌鱼 40g，生姜*2 片，葱 2 段） 胡萝卜烧牛肉（牛肉 30g，胡萝卜 100g） 紫菜丝瓜汤（紫菜 5g，丝瓜 100g）
加餐	枇杷（300g）
晚餐	莲肉栀子粥（栀子*5g，莲子*5g，粳米 50g） 家常豆腐（北（老）豆腐 80g） 香菇油菜（油菜 200g，香菇 30g） 白灼小河虾（河虾 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
注：	

1. 本食谱提供蛋白质约 82g，碳水化合物约 216g，脂肪约 47g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 20%，碳水化合物 54%，脂肪 26%。

2. *为食谱中用到的食药物质，如山茱萸、枸杞子、菊花。

春季食谱 2 (总能量约 1800kcal)

早餐	小米南瓜粥 (南瓜 200g, 小米 30g) 鸡蛋饼 (面粉 50g, 鸡蛋 50g) 生菜紫甘蓝 (生菜 100g, 紫甘蓝 50g)
茶饮	黄精石斛饮 (黄精*3g, 铁皮石斛*3g, 枸杞子*3g)
午餐	春日特色蒸菜 (紫藤花 100g, 面粉 120g) 芹菜木耳炒肉 (芹菜 100g, 猪瘦肉 40g, 木耳【水发】20g) 香椿拌嫩豆腐 (香椿 50g, 嫩豆腐 40g) 鱼丸汤 (鱼肉 60g)
加餐	草莓 (200g)
晚餐	鸡肉荞麦面条 (荞麦面粉 40g, 中筋面粉 40g, 鸡肉 20g) 蒸茄子 (茄子 100g, 蒜末 5g) 葱烧豆腐 (北豆腐 50g, 大葱 1 根) 脱脂牛奶 (200mL)
油、盐	全天总用量：植物油 25g, 盐<5g

注：

1. 本食谱提供蛋白质约 96g，碳水化合物约 251g，脂肪约 47g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 20%，碳水化合物 56%，脂肪 24%。

2. *为食谱中用到的食药物质，如黄精、铁皮石斛、枸杞子。

春季食谱 3 (总能量约 2000kcal)

早餐	牛奶燕麦片 (燕麦片 50g, 牛奶 200mL) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 蒸南瓜 (南瓜 100g) 海带丝 (海带【水发】100g)
茶饮	菊花枸杞茶 (菊花*3g, 枸杞子*3g, 山楂*3g)
午餐	杂粮饭 (紫米 50g, 大米 40g) 肉末油菜烧豆腐 (豆腐 50g, 肉末 20g, 油菜 50g)

	冬瓜排骨汤（冬瓜 100g，排骨 30g，虾米 10g）
加餐	樱桃（300g）
晚餐	玉米粥（玉米碴 100g） 炒豆芽（豆芽 100g） 韭菜炒河虾（鲜虾 50g，韭菜 200g） 奇亚籽卷饼（面粉 50g，奇亚籽 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 83g，碳水化合物约 285g，脂肪约 62g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 17%，碳水化合物 56%，脂肪 27%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如菊花、枸杞子、山楂。	
夏季食谱 1（总能量约 1600kcal）	
早餐	脱脂牛奶（300mL） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 全麦面包（全麦面粉 50g） 焯茼蒿丝（茼蒿丝 100g）
茶饮	金银花橘皮茶（金银花*3g，橘皮*3g，蒲公英*3g，甘草*3g）
午餐	紫米米饭（紫米 50g，大米 50g） 西红柿炖牛肉（西红柿 100g，牛肉 40g） 凉拌黄瓜（黄瓜 100g） 芹菜木耳炒肉丝（芹菜 100g，木耳【水发】30g，瘦肉 40g）
加餐	杨梅（200g）
晚餐	莲子百合粥（莲子*5g，大米 30g，鲜百合*20g） 韭菜粉丝蒸饺（面粉 30g，韭菜 50g，粉丝 10g） 凉拌嫩豆腐（嫩豆腐 40g） 丝瓜炒瘦肉（丝瓜 150g，瘦肉 40g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 79g，碳水化合物约 226g，脂肪约 43g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 20%，碳水化合物 57%，脂肪 23%。	

2.*为食谱中用到的食药物质，如金银花、橘皮、蒲公英。

夏季食谱 2 (总能量约 1800kcal)

早餐	燕麦酸奶 (低脂酸奶 200g, 燕麦片 30g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 蒸山药 (山药*100g) 凉拌海带丝 (海带【水发】100g)
茶饮	罗汉果桔梗饮 (罗汉果*3g, 桔梗*3g)
午餐	豆角焖面 (面条 100g, 豆角 150g, 五花肉 50g) 清炒青菜 (小青菜 200g) 清蒸鳊鱼 (鳊鱼 60g) 西红柿菌菇豆腐汤 (西红柿 100g, 菌菇 100g, 嫩豆腐 50g)
加餐	西瓜 (200g)
晚餐	鸡丝银芽拌饭 (鸡丝 40g, 大米 80g) 蒜蓉空心菜 (空心菜 150g) 芦笋清炒虾仁 (芦笋 200g, 鲜虾 50g, 蛋清 15g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐<5g

注:

1. 本食谱提供蛋白质约 92g, 碳水化合物约 223g, 脂肪约 57g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 51%, 脂肪 29%。

2.*为食谱中用到的食药物质，如山药、罗汉果、桔梗。

夏季食谱 3 (总能量约 2000kcal)

早餐	撒汤 (鸡汤, 木耳 5g, 虾米 5g, 鸡蛋 30g) 玉米馒头 (面粉 30g, 玉米粉 30g) 凉拌木耳黄瓜 (黄瓜 100g, 木耳 10g) 脱脂牛奶 (200mL)
茶饮	枇杷叶茅根茶 (枇杷叶#3g, 鲜白茅根*10g)
午餐	糙米饭 (糙米 30g, 大米 60g) 苦瓜炒肉 (苦瓜 100g, 猪瘦肉 40g) 蒜香苋菜 (苋菜 150g, 大蒜 5g) 冬瓜老鸭汤 (老鸭 80g, 冬瓜 250g)

加餐	凤梨 (200g)
晚餐	绿豆百合粥 (绿豆 50g, 百合*10g, 大米 20g) 小白菜炒豆腐 (豆腐 50g, 小白菜 100g, 虾米 5g) 白灼虾 (虾 40g) 玉米杂粮饼 (玉米面 50g, 中筋面粉 25g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐<5g
注: 1. 本食谱提供蛋白质约 97g, 碳水化合物约 276g, 脂肪约 56g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 55%, 脂肪 25%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如鲜白茅根、百合。 3. #为食谱中用到的新食品原料, 如枇杷叶。	
秋季食谱 1 (总能量约 1600kcal)	
早餐	热干面 (120g) 豆干 (豆干 20g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 圣女果 (100g) 酸奶 (低脂酸奶 100g)
茶饮	黄精石斛饮 (黄精*3g, 铁皮石斛*3g, 枸杞子*3g)
午餐	杂粮米饭 (黑米 10g, 糙米 20g, 小米 10g, 大米 40g) 蒜蓉油麦菜 (油麦菜 100g) 红烧鸡块 (鸡肉 40g, 土豆 50g, 胡萝卜 50g, 洋葱 30g) 豆腐海带汤 (豆腐 50g, 海带【干】10g)
加餐	梨 (200g)
晚餐	银耳莲子粥 (银耳 5g, 莲子*10g, 大米 20g) 口蘑炒肉 (口蘑 50g, 瘦肉丝 30g) 杂粮窝窝头 (玉米面 20g, 全麦面粉 20g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐<5g
注: 1. 本食谱提供蛋白质约 77g, 碳水化合物约 223g, 脂肪约 45g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 19%, 碳水化合物 56%, 脂肪 25%。 2. *为食谱中用到的食药物质, 如黄精、铁皮石斛、枸杞子。	

秋季食谱 2 (总能量约 1800kcal)	
早餐	胡辣汤 (面粉 30g, 牛肉丝 10g, 干丝 15g, 海带丝【水发】15g, 黄花菜【干】5g, 木耳【干】5g) 牛肉馅饼 (中筋面粉 60g, 牛肉 10g, 洋葱 50g) 凉拌黄瓜 (黄瓜 100g) 脱脂牛奶 (300mL)
茶饮	天麻麦冬茶 (麦冬*6g, 天麻*3g, 地黄*3g, 枸杞子*3g)
午餐	红豆米饭 (红豆 20g, 大米 50g, 小米 30g) 西红柿炖牛肉 (西红柿 100g, 牛肉 20g) 红烧鱼块 (鱼肉 40g) 文思豆腐汤 (嫩豆腐 100g, 火腿 20g, 香菇 30g, 蛋清 20g)
加餐	柚子 (200g)
晚餐	三鲜米粉 (干米粉 60g, 鲜虾 20g, 花蛤 50g, 嫩香菇 60g, 上海青 100g) 脱脂牛奶 (300mL)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐<5g
<p>注:</p> <p>1. 本食谱提供蛋白质约 93g, 碳水化合物约 262g, 脂肪约 41g; 宏量营养素占总能量比为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 59%, 脂肪 21%。</p> <p>2. *为食谱中用到的食药物质, 如麦冬、天麻、地黄。</p>	
秋季食谱 3 (总能量约 2000kcal)	
早餐	豆浆 (黄豆 20g) 鸡蛋饼 (面粉 60g, 生菜 60g, 鸡蛋 50g) 蒸玉米 (100g) 凉拌洋葱木耳 (洋葱 50g, 木耳【干】5g)
茶饮	山茱萸枸杞子饮 (山茱萸*3g, 枸杞子*3g, 菊花*3g)
午餐	二米饭 (大米 60g, 小米 50g) 红烧鸭肉 (鸭肉 60g) 炒西兰花 (西兰花) [西兰花 (西兰花) 100g, 柿子椒 30g] 玉米胡萝卜汤 (玉米 50g, 胡萝卜 20g, 虾仁 20g)
加餐	石榴 (200g)

晚餐	馄饨（馄饨皮 80g，猪肉 50g） 清炒油麦菜（油麦菜 200g） 脱脂牛奶（300mL）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 96g，碳水化合物约 288g，脂肪约 56g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 20%，碳水化合物 56%，脂肪 24%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山茱萸、枸杞子、菊花。	
冬季食谱 1（总能量约 1600kcal）	
早餐	韭菜鸡蛋盒子（鸡蛋 50g，韭菜 100g，面粉 80g） 脱脂牛奶（200mL）
茶饮	黄芪当归大枣茶（山茱萸*3g，枸杞子*1g，大枣*3g）
午餐	藜麦饭（藜麦 20g，大米 50g） 洋葱木耳炒肉丝（洋葱 80g，木耳【干】5g，猪瘦肉 50g） 清炒茼蒿（茼蒿 200g） 炖羊肉（羊腿肉 40g，生姜*2g）
加餐	桔子（200g）
晚餐	焯豌豆苗（豌豆苗 50g） 牛肉面（牛肉 60g，面条 100g，青菜 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 84g，碳水化合物约 232g，脂肪约 42g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 20%，碳水化合物 57%，脂肪 23%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如山茱萸、枸杞子、大枣。	
冬季食谱 2（总能量约 1800kcal）	
早餐	八宝粥（糯米 10g，红豆 10g，莲子*5g，大枣*3g，大米 10g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 肉包子（面粉 50g，猪瘦肉 30g）
茶饮	黄芪山楂茶（黄芪*6g，山楂*3g，大枣*3g）

午餐	杂粮饭（糙米 30g，黑米 10g，大米 30g） 胡萝卜烧羊肉（羊腿肉 60g，胡萝卜 100g） 清炒菠菜（菠菜 200g） 鲫鱼豆腐汤（鲫鱼 50g，南豆腐 100g）
加餐	橙子（200g）
晚餐	藜麦糙米饭团（藜麦 50g，糙米 50g） 西芹炒百合（西芹 100g，鲜百合*30g） 香煎三文鱼（三文鱼 70g） 脱脂牛奶（200mL）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 95g，碳水化合物约 258g，脂肪约 47g；宏量营养素占总能量比为：蛋白质 20%，碳水化合物 56%，脂肪 24%。 2. *为食谱中用到的食药物质，如莲子、大枣、黄芪。	
冬季食谱 3（总能量约 2000kcal）	
早餐	南瓜山药粥（小米 30g，南瓜 50g，山药*50g） 亚麻籽鸡蛋饼（亚麻籽粉 15g，鸡蛋 50g，面粉 50g） 炒胡萝卜丝（胡萝卜 100g）
茶饮	灵芝桃仁蜂蜜饮（灵芝*3g，桃仁*3g，蜂蜜*3g，党参*3g）
午餐	黑米饭（黑米 30g，大米 50g） 鱼香肉丝（猪里脊 50g，木耳 5g，胡萝卜 100g） 虾仁青菜烧豆腐（小白菜 100g，老豆腐 100g，鲜虾仁 100g） 乌鸡汤（乌鸡肉 50g，枸杞子*3g）
加餐	青枣（100g）
晚餐	二米饭（大米 20g，小米 20g） 牛肉粉丝汤（牛腱 100g，红薯淀粉 30g，青菜 50g） 燕麦酸奶（200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐<5g
注： 1. 本食谱提供蛋白质约 102g，碳水化合物约 276g，脂肪约 53g；宏量营养素占总能量	

比为：蛋白质 20%，碳水化合物 56%，脂肪 24%。

2.*为食谱中用到的食药物质，如山药、灵芝、桃仁。

六、西南地区

西南地区的主食以大米和糯米为主，动物性食物以畜禽肉为主，大多喜辣、麻、酸。本系列食谱选用西南地区应季特色食材，以特色米面（米粉、米线）和杂粮为主食，以淡水鱼、畜禽肉及大豆制品等为优质蛋白来源，融合酸辣风味（酸菜鱼、酸汤牛肉）并结合食药物质（生姜、百合），通过酸汤、干锅、凉拌等特色烹调方式。使用者可参照食养原则和建议，结合食物交换表，根据具体情况进行合理搭配。西南地区四季食谱示例见表 3.6。

表 3.6 西南地区四季食谱示例

春季食谱 1（总能量约 1600kcal）	
早餐	百合山药小米粥（百合*10g，山药*50g，小米 40g） 蒸蛋羹（鸡蛋清 50g） 酸奶（200g） 凉拌黄瓜（黄瓜 100g）
茶饮	山茱萸枸杞子饮（山茱萸*3g，枸杞子*3g，菊花*3g）
午餐	黑米饭（黑米 30g，大米 30g） 粉蒸牛肉（牛里脊 50g，蒸肉米粉 20g，南瓜 100g，茯苓粉*10g） 蒜蓉花菜（花菜 100g） 黄芪党参乌鸡汤（黄芪*6g，党参*6g，当归*1g，生姜*2片，乌鸡肉 40g）
加餐	苹果（200g）
晚餐	杂粮饭（燕麦米 10g，黑米 10g，大米 30g） 木耳炒虾仁（虾仁 50g，木耳【水发】20g，胡萝卜 30g） 清炒豌豆尖（豌豆尖 100g） 紫菜豆腐汤（南豆腐 50g，紫菜 5g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g

注:

1. 本食谱提供蛋白质约 68g, 碳水化合物约 258g, 脂肪约 36g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 17%, 碳水化合物 63%, 脂肪 20%。

2. *为食谱中所用到的食药物质, 如百合、山药、山茱萸。

春季食谱 2 (总能量约 1800kcal)

早餐	黑芝麻糕 (大米粉 20g, 面粉 40g, 黑芝麻*10g) 鸡蛋羹 (鸡蛋清 60g) 酸奶 (200g)
茶饮	黄精石斛饮 (黄精*3g, 铁皮石斛*3g, 枸杞子*3g)
午餐	二米饭 (大米 50g, 小米 50g) 芦笋百合炒牛肉 (牛肉 40g, 芦笋 120g, 百合*10g) 清炒生菜 (生菜 100g) 酸萝卜虫草花炖鸭 (酸萝卜 20g, 虫草花 3g, 鸭 50g, 枸杞子*3g)
加餐	草莓 (200g)
晚餐	杂粮饭 (黑米 40g, 大米 40g) 蒜蓉西蓝花 (西兰花) [西蓝花 (西兰花) 100g] 虾仁炒芹菜 (芹菜 100g, 虾仁 60g) 竹笋排骨汤 (竹笋 100g, 草菇 50g, 猪小排 40g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 < 5g

注:

1. 本食谱可提供蛋白质约 81g, 碳水化合物约 247g, 脂肪约 52g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 18%, 碳水化合物 56%, 脂肪 26%。

2. *为食谱中所用到的食药物质, 如黑芝麻、黄精、铁皮石斛。

春季食谱 3 (总能量约 2000kcal)

早餐	山药杂粮粥 (山药*70g, 大米 80g, 燕麦 30g) 鸡蛋羹 (鸡蛋清 30g) 脱脂牛奶 (牛奶 250mL)
茶饮	菊花枸杞茶 (菊花*3g, 枸杞子*3g, 山楂*3g)
午餐	小锅米线 (米线 150g) 枣栗炖鸡 (鸡肉 40g, 板栗 60g, 香菇 60g, 大枣*2 颗) 蒜蓉莴笋 (莴笋叶 150g) 萝卜烧牛腩 (白萝卜 150g, 牛腩 30g)
加餐	耙耙柑 (200g)

晚餐	糙米红豆饭（黑米 50g，糙米 40g，红豆 20g） 热拌菠菜（菠菜 150g） 韭菜豆干炒肉丝（猪瘦肉 20g，韭菜 100g，豆干 20g） 桃仁猪肚汤（桃仁*3g，猪肚 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱可提供蛋白质约 84g，碳水化合物约 270g，脂肪约 63g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 17%，碳水化合物 55%，脂肪 28%。 2. *为食谱中所用到的食药物质，如山药、菊花、枸杞子。	
夏季食谱 1（总能量约 1600kcal）	
早餐	青菜粉（米粉 80g，蔬菜 50g） 水煮蛋（鸡蛋 50g） 酸奶（无糖酸奶 200g）
茶饮	金银花橘皮茶（金银花*3g，橘皮*3g，蒲公英*3g，甘草*3g）
午餐	杂粮饭（黑米 40g，大米 40g） 麻婆豆腐（南豆腐 50g，牛肉末 20g，豆瓣酱 5g） 清炒空心菜（空心菜 200g） 冬瓜排骨汤（冬瓜 150g，猪小排 50g）
加餐	西瓜（200g）
晚餐	红薯饭（红薯 50g，大米 50g） 鱼香茄子（茄子 200g，猪瘦肉 20g） 凉拌三丝（胡萝卜 50g，莴笋 50g，木耳【水发】20g） 归芪鸡汤（当归*1g，黄芪*3g，鸡 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 18g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱可提供蛋白质约 66g，碳水化合物约 240g，脂肪约 47g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 16%，碳水化合物 58%，脂肪 26%。 2. *为食谱中所用到的食药物质，如金银花、橘皮、蒲公英。	
夏季食谱 2（总能量约 1800kcal）	
早餐	抄手（面粉 60g，猪瘦肉 30g） 脱脂牛奶（250mL） 凉拌黄瓜丝（黄瓜 100g）
茶饮	地黄枸杞子饮（地黄*3g，枸杞子*3g，麦冬*3g）
午餐	二米饭（大米 50g，小米 50g）

	白果鸡丁（鸡胸肉 50g，黄瓜 100g，白果*3g） 蒜蓉西蓝花（西兰花）[西蓝花（西兰花）100g] 海带排骨汤（海带【水发】100g，猪小排 40g）
加餐	梨（150g）
晚餐	杂粮饭（黑米 50g，大米 40g） 苦瓜酿肉（猪瘦肉 40g，山药*50g，苦瓜 150g） 清炒空心菜（空心菜 150g） 西红柿虾仁豆腐汤（西红柿 50g，内酯豆腐 25g，基围虾 30g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱可提供蛋白质约 91g，碳水化合物约 249g，脂肪约 49g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 56%，脂肪 24%。 2. *为食谱中所用到的食药物质，如地黄、枸杞子、麦冬。	
夏季食谱 3（总能量约 2000kcal）	
早餐	荷叶粳米粥（鲜荷叶*5g，粳米 80g） 茶叶蛋（鸡蛋 50g） 酸奶（无糖酸奶 200g） 清炒木耳菜（木耳菜 100g）
茶饮	胖大海桃仁饮（胖大海*1 个，桃仁*3g，茯苓*6g，橘皮*3g）
午餐	黑米饭（黑米 75g，大米 50g） 水煮乌鱼（乌鱼 50g，豆芽 150g，莴笋尖 100g） 上汤苋菜（苋菜 200g） 党参炖鸽子（党参*6g，鸽子 50g）
加餐	芒果（300g）
晚餐	玉米饭（玉米糝 50g，大米 50g） 芹菜炒牛肉（牛肉 50g，芹菜 150g） 凉拌黄瓜丝（黄瓜 200g） 青笋鳝鱼汤（青笋 100g，鳝鱼 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱可提供蛋白质约 98g，碳水化合物约 279g，脂肪约 51g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 57%，脂肪 23%。 2. *为食谱中所用到的食药物质，如荷叶、胖大海、桃仁。	
秋季食谱 1（总能量约 1600kcal）	

早餐	杂粮馒头（青稞面粉 30g，面粉 30g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（200mL） 凉拌秋葵（秋葵 100g）
茶饮	地黄枸杞饮（地黄*3g，枸杞子*3g，天冬*3g）
午餐	杂粮饭（燕麦 20g，大米 30g，小米 30g） 蒜蓉菠菜（菠菜 100g） 青椒炒黄牛肉（牛肉 40g，青椒 100g） 归芪鸡汤（当归*1g，黄芪*3g，鸡肉 30g）
加餐	橙子（200g）
晚餐	红薯饭（红薯 50g，大米 70g） 炆炒莴笋叶（莴笋叶 100g，猪瘦肉 20g） 豆腐鲫鱼汤（豆腐 30g，鲫鱼 20g，枸杞子*1g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱可提供蛋白质约 71g，碳水化合物约 226g，脂肪约 42g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 18%，碳水化合物 58%，脂肪 24%。 2. *为食谱中所用到的食药物质，如地黄、枸杞子、天冬。	
秋季食谱 2（总能量约 1800kcal）	
早餐	红薯粥（红薯 100g，大米 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（200mL） 凉拌菠菜（100g）
茶饮	天麻麦冬茶（麦冬*3g，天麻*3g，地黄*3g，枸杞子*3g）
午餐	二米饭（大米 50g，小米 50g） 红烧牛肉（土豆 50g，牛肉 50g） 清炒西蓝花（西兰花）[西蓝花（西兰花）100g] 萝卜鲫鱼汤（白萝卜 50g，鲫鱼肉 30g，生姜片*2g）
加餐	银耳雪梨汤（银耳 3g，梨 50g，枸杞子*3g）
晚餐	荞麦面（荞麦面粉 120g） 手撕圆白菜（圆白菜 100g） 香菇炖鸡（去皮鸡肉 50g，香菇 20g） 海带豆芽虾仁汤（海带【干】10g，豆芽 50g，虾仁 20g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g

注:

1. 本食谱可提供蛋白质约 83g, 碳水化合物约 261g, 脂肪约 45g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 19%, 碳水化合物 59%, 脂肪 22%。

2. *为食谱中所用到的食药物质, 如麦冬、天麻、地黄。

秋季食谱 3 (总能量约 2000kcal)

早餐	生椒牛肉面 (干切面 100g, 瘦牛肉 20g) 生菜 (100g) 蒸蛋清 (鸡蛋白 50g) 脱脂牛奶 (250mL)
茶饮	枸杞子桑椹茶 (枸杞子*3g, 桑椹*3g, 黄精*3g)
午餐	大米藜麦饭 (大米 60g, 藜麦 40g) 洋葱木耳炒肉丝 (洋葱 50g, 木耳【水发】50g, 猪瘦肉 40g) 清炒茼蒿 (茼蒿 200g) 虫草花大枣炖鸡 (鲜虫草花 5g, 干冬菇 10g, 鸡肉 40g, 大枣*3g)
加餐	桃子 (100g), 橘子 (100g)
晚餐	黑米饭 (大米 40g, 黑米 40g) 蒜苗回锅肉 (猪瘦肉 50g, 蒜苗 80g) 粑粑菜 (南瓜 50g, 土豆 50g, 胡萝卜 50g) 山药炖排骨 (山药*50g, 猪小排 40g, 小白菜 100g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 < 5g

注:

1. 本食谱可提供蛋白质约 99g, 碳水化合物约 300g, 脂肪约 49g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 19%, 碳水化合物 59%, 脂肪 22%。

2. *为食谱中所用到的食药物质, 如枸杞子、桑椹、黄精。

冬季食谱 1 (总能量约 1600kcal)

早餐	红薯粥 (红薯 50g, 大米 80g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 凉拌木耳 (木耳【水发】30g) 牛乳 (250mL)
茶饮	山药大枣山楂茶 (山药*6g, 大枣*3g, 党参*3g, 山楂*3g)
午餐	糙米饭 (黑米 40g, 大米 40g) 酸菜鱼 (乌鱼 50g, 酸菜 20g, 生姜片*2g) 蒜蓉菠菜 (菠菜 100g, 蒜 5g) 冬瓜排骨汤 (冬瓜 100g, 排骨 50g)
加餐	苹果 (100g)

晚餐	洋芋焖饭（土豆 30g，大米 60g） 清炒西蓝花（西兰花）[西蓝花（西兰花）100g] 小白菜汤（小白菜 100g） 山药炖牛肉（山药*100g，牛肉 40g）
油、盐	全天总用量：植物油 20g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱可提供蛋白质约 77g，碳水化合物约 208g，脂肪约 51g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 52%，脂肪 29%。 2. *为食谱中所用到的食药物质，如山药、大枣、党参。	
冬季食谱 2（总能量约 1800kcal）	
早餐	担担面（面条 80g，猪瘦肉末 30g，鸡蛋 50g，油菜 50g） 凉拌折耳根[鱼腥草*（折耳根）30g] 牛乳（250mL）
茶饮	黄芪山楂茶（黄芪*6g，山楂*3g，大枣*3g）
午餐	荞麦饭（荞麦 30g，大米 50g） 毛血旺（鸭血 60g，猪瘦肉 30g，豆芽 100g，毛肚 25g，干辣椒 2g） 清炒儿菜（儿菜 200g） 西红柿豆腐汤（西红柿 150g，豆腐 100g）
加餐	梨（200g）
晚餐	酸辣粉（红薯粉条 70g，青菜 100g，鹌鹑蛋 50g） 双椒炒牛肉（青椒 50g，红椒 50g，牛肉 30g） 清炒小白菜（娃娃菜 150g）
油、盐	全天总用量：植物油 22g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱可提供蛋白质约 93g，碳水化合物约 245g，脂肪约 52g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 54%，脂肪 26%。 2. *为食谱中所用到的食药物质，鱼腥草、黄芪、山楂。	
冬季食谱 3（总能量约 2000kcal）	
早餐	玉米粥（玉米糝 50g，大米 50g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 凉拌黄瓜（黄瓜 100g） 牛乳（250mL）
茶饮	灵芝黄芪桃仁茶（灵芝*3g，黄芪*6g，桃仁*3g，大枣*3g）
午餐	黑米饭（黑米 50g，大米 70g） 红烧乌鱼（乌鱼 80g，莴笋 100g，大蒜 30g，酱油 5g）

	清炒菠菜（菠菜 100g） 蒸汽鸡汤（鸡肉 40g，生姜*2g）
加餐	橙子（200g）
晚餐	杂粮米饭（小米 30g，糙米 30g，大米 30g） 麻油拌菠菜（菠菜 100g，麻油 3g） 西芹炒虾球（芹菜 100g，虾仁 80g） 水煮羊肉（瘦羊肉 50g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱可提供蛋白质约 99g，碳水化合物约 288g，脂肪约 55g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 19%，碳水化合物 57%，脂肪 24%。</p> <p>2. *为食谱中所用到的食药物质，如灵芝、黄芪、桃仁。</p>	

七、华南地区

我国华南地区饮食特色主要是粤式膳食模式，叹早茶、常煲汤，常吃淡水产品、海鲜、新鲜蔬菜和水果，擅长清蒸、白灼等烹饪方式，口味偏清淡，少盐少油。粮食作物主要是稻米，饮食以大米及米制品为主，如河粉、肠粉、米糕、萝卜糕等。本系列食谱遵循脑卒中食养原则，使用者可参照食养原则和建议，结合食物交换表，根据具体情况进行合理搭配。华南地区四季食谱示例见表 3.7。

表 3.7 华南地区四季食谱示例

春季食谱 1 (总能量约 1600kcal)	
早餐	鸡蛋肠粉(粘米粉 20g, 澄粉 20g, 玉米淀粉 10g, 鸡蛋 50g, 生菜 50g) 蒸玉米(玉米粒 50g) 脱脂牛奶(200mL)
茶饮	枸杞子桑椹茶(枸杞子*3g, 桑椹*3g, 黄精*3g)
午餐	杂粮饭(燕麦 30g, 大米 50g) 清蒸鲈鱼(鲈鱼 30g, 生姜*2片, 葱 2段) 洋葱西红柿烩牛肉(洋葱 10g, 牛肉 40g, 土豆 30g, 西红柿 100g) 虾仁紫菜丝瓜汤(虾仁 10g, 紫菜 10g, 丝瓜 50g)
加餐	橙子(200g)
晚餐	紫薯饭(紫薯 40g, 大米 50g) 芦笋豆腐干(芦笋 100g, 豆腐干 20g, 口蘑 30g) 炒芥蓝(芥蓝 100g, 柿子椒 20g) 炖乌鸡肉(乌鸡肉 20g, 生姜*2片)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱可提供蛋白质约 81g, 碳水化合物约 230g, 脂肪约 39g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 58%, 脂肪 22%。 2. *为食谱中所用到的食药物质, 如枸杞子、桑椹、黄精。	

春季食谱 2 (总能量约 1800kcal)	
早餐	枸杞芝麻蔬菜饼(枸杞子*5g, 黑芝麻*2g, 枸杞叶 10g, 全麦面粉 30g, 小麦粉 30g, 鸡蛋 50g) 脱脂牛奶(300mL) 黄瓜拌紫甘蓝(紫甘蓝 100g, 黄瓜 50g)
茶饮	山茱萸枸杞子饮(山茱萸*3g, 枸杞子*3g, 菊花*3g)
午餐	糙米饭(大米 50g, 糙米 50g) 芥蓝炒牛肉(芥蓝 100g, 牛肉 60g, 胡萝卜 20g) 西芹炒百合(西芹 100g, 鲜百合*20g, 木耳【水发】10g) 枸杞叶瘦肉汤(枸杞叶 20g, 猪瘦肉 20g, 生姜 1片)
加餐	草莓(200g)
晚餐	荞麦面条(荞麦面粉 40g, 面粉 50g) 白灼青菜(空心菜 100g) 枸杞焖鸡(去皮鸡肉 40g, 枸杞子*3g, 生姜*1片) 西红柿豆腐汤(西红柿 50g, 南豆腐 100g, 荠菜 20g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱可提供蛋白质约 89g, 碳水化合物约 253g, 脂肪约 46g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 57%, 脂肪 23%。 2. *为食谱中所用到的食药物质, 如枸杞子、黑芝麻、山茱萸。	
春季食谱 3 (总能量约 2000kcal)	
早餐	百合山药小米粥(山药*30g, 小米 50g, 鲜百合*20g) 煮鸡蛋(鸡蛋 50g) 脱脂牛奶(300mL) 清炒莴笋(莴笋 100g, 洋葱 20g)
茶饮	双花饮(金银花*3g, 菊花*3g, 甜杏仁 3g, 桑叶*2g)
午餐	杂粮饭(紫米 50g, 大米 70g) 青瓜炒鸡胸肉(青瓜 100g, 鸡胸肉 60g) 白灼虾(虾 60g, 生姜*6g) 冬瓜海带汤(冬瓜 100g, 海带【干】10g)

加餐	苹果 (300g)
晚餐	紫薯饭 (紫薯 75g, 大米 80g) 西蓝花 (西兰花) 炒肉 [西蓝花 (西兰花) 100g, 柿子椒 20g, 猪瘦肉 50g] 蒜蓉油麦菜 (油麦菜 100g) 天麻鱼头豆腐汤 (天麻*3g, 鱼头 30g, 北豆腐 30g, 姜片*2g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱可提供蛋白质约 95g, 碳水化合物约 295g, 脂肪约 46g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 19%, 碳水化合物 60%, 脂肪 21%。 2. *为食谱中所用到的食药物质, 如山药、百合、金银花。	
夏季食谱 1 (总能量约 1600kcal)	
早餐	青菜包 (荠菜 50g, 胡萝卜 40g, 北豆腐 20g, 面粉 30g) 粳米粥 (粳米 10g, 生姜丝*1g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 脱脂牛奶 (300mL)
茶饮	金银花橘皮茶 (金银花*3g, 橘皮*3g, 蒲公英*3g, 甘草*3g)
午餐	红芸豆米饭 (红芸豆 10g, 小米 10g, 大米 30g) 芹菜炒口蘑 (芹菜 100g, 口蘑 30g, 淀粉 5g) 莲藕焖鸭 (洋葱 20g, 去皮鸭肉 30g, 莲藕 50g, 柿子椒 20g) 枸杞叶瘦肉汤 (枸杞叶 50g, 瘦肉 20g)
加餐	苹果 (200g)
晚餐	粗粮饭 (大米 40g, 燕麦 20g) 芦笋豆腐干 (芦笋 100g, 豆腐干 10g, 柿子椒 10g) 土豆炖鸡块 (鸡肉 30g, 土豆 40g, 葱 1 段, 枸杞子*3g, 生姜*1 片) 山药乌鸡汤 (山药*60g, 木耳 5g, 乌鸡肉 20g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱可提供蛋白质约 80g, 碳水化合物约 213g, 脂肪约 49g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 53%, 脂肪 27%。 2. *为食谱中所用到的食药物质, 如生姜、金银花、橘皮。	

夏季食谱 2 (总能量约 1800kcal)	
早餐	鸡蛋肠粉 (粘米粉 30g, 玉米淀粉 30g, 鸡蛋 50g, 生菜 50g) 煮红薯 (红薯 50g) 脱脂牛奶 (300mL)
茶饮	枇杷叶茅根茶 (枇杷叶#3g, 鲜白茅根*10g)
午餐	荞麦面条 (荞麦面粉 120g) 苦瓜炒肉 (苦瓜 100g, 猪瘦肉 60g) 清炒空心菜 (空心菜 100g) 白菜豆腐汤 (大白菜 50g, 南豆腐 100g)
加餐	火龙果 (200g)
晚餐	二米饭 (大米 40g, 小米 30g) 清蒸鲈鱼 (鲈鱼 40g) 丝瓜炒牛肉 (丝瓜 100g, 牛瘦肉 40g) 莲藕汤 (莲藕 50g, 茯苓*9g, 胡萝卜 50g, 娃娃菜 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 < 5g
<p>注:</p> <p>1. 本食谱可提供蛋白质约 82g, 碳水化合物约 279g, 脂肪约 42g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 18%, 碳水化合物 61%, 脂肪 21%。</p> <p>2. *为食谱中所用到的食药物质, 如鲜白茅根、茯苓。</p> <p>3. #为食谱中用到的新食品原料, 如枇杷叶。</p>	
夏季食谱 3 (总能量约 2000kcal)	
早餐	全麦面包 (全麦面粉 40g, 高筋面粉 40g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 脱脂牛奶 (300mL) 三色凉拌菜 (黄瓜 100g, 胡萝卜 20g, 青笋 50g)
茶饮	天麻橘皮茶 (天麻*3g, 橘皮*3g)
午餐	红芸豆米饭 (红芸豆 10g, 小米 10g, 大米 80g) 清炒青菜 (油菜 200g) 清蒸桂花鱼 (桂花鱼 40g) 山药茯苓煲乳鸽 (山药*10g, 茯苓*5g, 龙眼肉*3g, 乳鸽 20g, 猪瘦肉 20g)

加餐	菠萝 (300g)
晚餐	粗粮饭 (大米 40g, 燕麦 40g) 白灼芥蓝 (芥蓝 200g) 土豆炖鸡肉 (鸡胸肉 60g, 土豆 60g, 枸杞子*3g, 生姜*1片) 冬瓜薏苡仁豆腐汤 (南豆腐 100g, 薏苡仁*10g, 冬瓜 50g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱可提供蛋白质约 99g, 碳水化合物约 283g, 脂肪约 56g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 20%, 碳水化合物 56%, 脂肪 24%。 2. *为食谱中所用到的食药物质, 如天麻、橘皮、山药。	
秋季食谱 1 (总能量约 1600kcal)	
早餐	山楂小米粥 (山楂*3g, 大枣*3g, 小米 30g) 煮鸡蛋 (鸡蛋 50g) 燕麦酸奶 (低脂酸奶 300g, 燕麦片 10g) 黄瓜拌笋丝 (黄瓜 50g, 莴笋 50g, 胡萝卜丝 10g)
茶饮	黄精石斛饮 (黄精*3g, 铁皮石斛*3g, 枸杞子*3g)
午餐	杂粮米饭 (黑米 10g, 糙米 10g, 小米 10g, 高粱米 10g, 大米 50g) 蒜蓉油麦菜 (油麦菜 100g) 南瓜蒸牛肉 (洋葱 20g, 牛肉 40g, 南瓜 100g) 芪参鲤鱼汤 (当归*3g, 黄芪*3g, 党参*5g, 生姜*2片, 鲤鱼 30g)
加餐	橙子 (200g)
晚餐	黑米饭 (黑米 30g, 大米 40g) 芦笋炒口蘑 (芦笋 100g, 北豆腐 20g, 口蘑 20g) 归芪鸡汤 (当归*1g, 黄芪*3g, 鸡肉 30g)
油、盐	全天总用量: 植物油 25g, 盐 < 5g
注: 1. 本食谱可提供能量蛋白质约 75g, 碳水化合物约 229g, 脂肪约 43g; 宏量营养素占总能量比约为: 蛋白质 19%, 碳水化合物 57%, 脂肪 24%。 2. *为食谱中所用到的食药物质, 如山楂、大枣、黄精。	
秋季食谱 2 (总能量约 1800kcal)	

早餐	紫薯馒头（紫薯 50g，面粉 60g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL） 凉拌菠菜（菠菜 100g）
茶饮	天麻麦冬茶（麦冬*3g，天麻*3g，地黄*3g，枸杞子*3g）
午餐	二米饭（大米 50g，小米 30g） 西红柿炒牛肉（西红柿 100g，牛肉 40g） 西蓝花（西兰花）炒瘦肉[西蓝花（西兰花）100g，猪瘦肉 30g] 银耳雪梨汤（雪梨 100g，银耳 10g，大枣*3g，枸杞子*3g）
加餐	梨（200g）
晚餐	杂粮米饭（黑米 20g，大米 40g，小米 20g） 手撕圆白菜（圆白菜 100g） 咖喱鸡块（鸡块 30g，马铃薯 25g，洋葱 25g） 玉米胡萝卜汤（玉米 50g，胡萝卜 20g，虾仁 10g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱可提供蛋白质约 79g，碳水化合物约 276g，脂肪约 43g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 18%，碳水化合物 61%，脂肪 21%。</p> <p>2. *为食谱中所用到的食药物质，如麦冬、天麻、地黄。</p>	
秋季食谱 3（总能量约 2000kcal）	
早餐	云吞面（全麦面粉 10g，小麦粉 40g，荸荠 20g，龙须面 20g，生菜 100g，香葱 10g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（300mL）
茶饮	枸杞子桑椹（茶枸杞子*3g，桑椹*3g，黄精*3g）
午餐	大米藜麦饭（大米 70g，藜麦 30g） 虫草花大枣蒸鸡（鲜虫草花 20g，大枣*3g，冬菇 10g，鸡肉 50g） 洋葱木耳炒肉丝（洋葱 100g，木耳【水发】20g，猪瘦肉 40g） 竹荪丝瓜汤（竹荪 20g，丝瓜 100g，花蛤蜊肉 10g）
加餐	桃子（300g）

晚餐	黑米饭（大米 40g，黑米 40g） 隔水蒸卤鸭（鸭肉 60g） 白灼芥菜（芥菜 150g） 黄芪党参乌鸡汤（黄芪*6g，党参*6g，当归*1g，生姜*2片，乌鸡肉 40g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱可提供蛋白质约 99g，碳水化合物约 285g，脂肪约 54g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 56%，脂肪 24%。 2. *为食谱中所用到的食药物质，如枸杞子、桑椹、黄精。	
冬季食谱 1（总能量约 1600kcal）	
早餐	干蒸烧麦（猪瘦肉 20g，玉米淀粉 1g，木薯淀粉 1g，虾仁 20g，香菇 20g，面粉 20g，全麦面粉 20g，澄粉 15g） 脱脂牛奶（300mL） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g）
茶饮	黄芪当归大枣茶（黄芪*3g，当归*1g，大枣*3g）
午餐	二米饭（大米 40g，小米 20g） 茶树菇炒肉丝（茶树菇 50g，猪瘦肉 40g） 上汤茼蒿（茼蒿 100g） 鲫鱼山楂萝卜汤（鲫鱼 30g，白萝卜 50g，山楂*6g）
加餐	橘子（200g）
晚餐	山药粥（山药*60g，大枣*3g，大米 60g） 上汤豌豆苗（豌豆苗 100g） 洋葱西红柿烩牛肉（洋葱 20g，牛肉 30g，土豆 40g，西红柿 100g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
注： 1. 本食谱可提供蛋白质约 84g，碳水化合物约 234g，脂肪约 42g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 57%，脂肪 23%。 2. *为食谱中所用到的食药物质，如黄芪、当归、大枣。	
冬季食谱 2（总能量约 1800kcal）	

早餐	胡萝卜木耳包子（胡萝卜 40g，木耳【水发】10g，北豆腐 20g，小麦粉 50g，玉米粉 20g） 煮鸡蛋（鸡蛋 50g） 脱脂牛奶（200mL）
茶饮	灵芝黄芪桃仁茶（灵芝*3g，黄芪*6g，桃仁*3g，大枣*3g）
午餐	黑米饭（黑米 30g，大米 60g） 山药土豆炖鸡块（去皮鸡肉 30g，土豆 50g，山药*30g） 西芹炒百合（西芹 100g，鲜百合*30g，枸杞子*3g） 北芪木瓜里脊汤（黄芪*3g，木瓜*2g，生姜*1g，大枣*1g，猪里脊肉 20g）
加餐	猕猴桃（200g）
晚餐	全麦馒头（全麦面粉 40g，中筋面粉 50g） 荷兰豆炒羊肉（荷兰豆 40g，木耳【水发】20g，胡萝卜 20g，羊肉 30g） 清蒸鲈鱼（鲈鱼 40g） 白菜豆腐汤（白菜 100g，南豆腐 50g，海带【水发】20g，虾米 5g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱可提供蛋白质约 79g，碳水化合物约 267g，脂肪约 48g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 17%，碳水化合物 59%，脂肪 24%。</p> <p>2. *为食谱中所用到的食药物质，如灵芝、黄芪、桃仁。</p>	
冬季食谱 3（总能量约 2000kcal）	
早餐	三丝鸡蛋肠粉（胡萝卜 50g，青瓜 50g，木耳【水发】10g，鸡蛋 50g，粘米粉 80g） 低脂牛奶（300mL）
茶饮	党参黄芪山楂茶（党参*3g，黄芪*6g，山楂*3g，大枣*3g）
午餐	黑米饭（黑米 40g，大米 60g） 香菇滑鸡块（香菇 30g，鸡肉 50g，胡萝卜 30g，柿子椒 20g） 红焖羊肉（羊肉 50g） 天麻鱼头豆腐汤（天麻*3g，鱼头 50g，豆腐 50g）
加餐	柚子（200g）

晚餐	玉米饭（鲜玉米粒 40g，大米 90g） 豆角炒肉（长豆角 100g，猪瘦肉 60g） 上汤娃娃菜（娃娃菜 200g）
油、盐	全天总用量：植物油 25g，盐 < 5g
<p>注：</p> <p>1. 本食谱可提供蛋白质约 100g，碳水化合物约 273g，脂肪约 55g；宏量营养素占总能量比约为：蛋白质 20%，碳水化合物 55%，脂肪 25%。</p> <p>2. *为食谱中所用到的食药物质，如黄芪、党参、山楂。</p>	

附录 4

不同中医证型食养方举例

一、痰热腑实型

(一) 经验食养茶饮。

1. 橘皮甘草茶

橘皮 3g，甘草 3g，罗汉果 2g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。

2. 金银花橘皮茶

金银花 3g，橘皮 3g，蒲公英 3g，甘草 3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。

3. 枇杷叶茅根茶

枇杷叶 3g，鲜白茅根 10g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。

4. 双花饮

金银花 3g，菊花 3g，甜杏仁 3g，桑叶 2g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。

5. 罗汉果桔梗饮

罗汉果 3g，桔梗 3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。

6. 罗汉果化橘红麦芽茶

罗汉果 3g，化橘红 1g，麦芽 2g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。

7. 胖大海橘皮莱菔子茶

胖大海 1 个，橘皮 3g，莱菔子 2g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。

（二）食养药膳方。

1. 海带冬瓜薏苡仁汤

主要材料：海带【水发】30g，冬瓜100g，薏苡仁9g。

制作方法：薏苡仁洗净、浸泡1小时，冬瓜洗净、切块，和海带一起煮汤20分钟即可。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7-10天。孕妇慎用。

2. 蒲公英淡竹叶粥

主要材料：蒲公英5g，淡竹叶5g，粳米50g，冰糖10g。

制作方法：将蒲公英、淡竹叶洗净，加水适量，大火煮开，小火煎煮20分钟；去渣取汁，加入粳米，煮成粥；加入冰糖即成。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7-10天。属于气虚、虚寒者、血糖偏高或糖尿病患者慎食。

3. 豆豉冬瓜汤

主要材料：淡豆豉10g，赤小豆30g，冬瓜100g。

制作方法：将淡豆豉和赤小豆洗净；与洗净切成块的冬瓜一起放入锅内煮汤；豆熟后，加入调味品调味即成。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7-10天。孕妇慎用。

4. 莲肉栀子粥

主要材料：栀子5g，莲子5g，粳米50g。

制作方法：将栀子洗净，放入砂锅，煎煮20分钟，滤渣取汁，备用；再将粳米、莲子淘净，放入砂锅煮；粥将成时，兑入栀子汁，调匀即成。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7-10天。

5. 罗汉果瘦肉汤

主要材料：罗汉果 3g，猪瘦肉 50g，雪梨 20g。

制作方法：猪瘦肉洗净、切块，煮沸去除血水后洗净备用；将罗汉果、雪梨、猪瘦肉一起放入砂锅中，加水适量，煮1小时，略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7-10天。

6. 枇杷叶粥

主要材料：枇杷叶 3g，橘皮 3g，粳米 50g，冰糖 10g。

制作方法：将枇杷叶去毛，洗净，加水适量，大火煮开，小火煎煮20分钟；去渣取汁，加入粳米、橘皮，煮成粥；加入冰糖即成。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7-10天。

7. 鲜芦根莱菔子粥

主要材料：鲜芦根 20g，莱菔子 3g，粳米 50g，冰糖 10g。

制作方法：将鲜芦根、莱菔子洗净，加水适量，大火煮开，小火煎煮20分钟；去渣取汁，加入粳米，煮成粥；加入冰糖即成。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7-10天。

二、痰瘀阻络型

（一）经验食养茶饮。

1. 罗汉果山楂茶

罗汉果 3g，山楂 3g，胖大海 1个，甘草 3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮。孕妇慎用。

2. 橘皮桃仁饮

橘皮 3g，桃仁 3g，桔梗 3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

3. 海带山楂糖水

海带【干】10g，山楂 3g，冰糖适量。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

4. 化橘红山楂茶

化橘红 1g，山楂 3g，罗汉果 3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

5. 胖大海桃仁饮

胖大海 1 个，桃仁 3g，茯苓 6g，橘皮 3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

6. 罗汉果桃仁饮

罗汉果 3g，桃仁 3g，化橘红 1g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

7. 茯苓橘皮茶

茯苓 6g，橘皮 3g，山药 3g，桃仁 3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

（二）食养药膳方。

1. 薏苡桃仁粥

主要材料：薏苡仁 10g，桃仁 3g，化橘红 1g，生姜 2 片，粳米 50g。

制作方法：薏苡仁、桃仁、茯苓、生姜、化橘红与洗净的粳米，加水适量，共煮粥。

用法用量：代早餐食用或佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7-10 天。孕妇慎用。

2. 橘皮莲子粥

主要材料：橘皮 3g，莲子 6g，白扁豆 10g，生姜 2 片，粳米 30g。

制作方法：橘皮、莲子、白扁豆、生姜与洗净的粳米，加水适量，共煮粥。

用法用量：代早餐食用或佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7-10 天。

3. 佛手橘皮粥

主要材料：佛手 5g，橘皮 5g，粳米 50g，冰糖 5g。

制作方法：先将佛手、橘皮洗净，入锅加水适量，煎煮 20 分钟；取汁，再加入淘洗干净的粳米及冰糖煮粥即成。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7-10 天。

4. 荷叶粳米粥

主要材料：鲜荷叶 5g，粳米 80g。

制作方法：将鲜荷叶洗净，切碎，放入砂锅，滤渣取汁，备用；再将粳米淘净，放入砂锅，粥将成时，兑入荷叶浓煎汁液，继续煮 5 分钟即成。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7-10 天。

5. 山楂海带丝

主要材料：水发海带【水发】30g，山楂 10g，白砂糖适量。

制作方法：海带洗净，用水炖烂，切成细丝；山楂去核，切丝；海带丝、山楂丝、白砂糖拌匀。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7-10 天。孕妇慎用。

6. 海带薏苡仁粥

主要材料：海带【干】10g，薏苡仁20g，甜杏仁6g。

制作方法：薏苡仁、甜杏仁（去皮尖）洗净、浸泡1小时，和海带一起煮汤20分钟即可。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7-10天。孕妇慎用。

7. 山楂化橘红粥

主要材料：山楂5g，化橘红1g，粳米50g，冰糖5g。

制作方法：先将山楂、化橘红洗净，入锅加水适量，煎煮20分钟；取汁，再入淘洗干净的粳米及冰糖煮粥即成。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7-10天。孕妇慎用。

三、阴虚风动型

（一）经验食养茶饮。

1. 枸杞子桑椹茶

枸杞子3g，桑椹3g，黄精3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮。

2. 黄精石斛饮

黄精3g，铁皮石斛3g，枸杞子3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮。

3. 山茱萸枸杞子饮

山茱萸3g，枸杞子3g，菊花3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮。

4. 地黄枸杞子饮

地黄 3g，枸杞子 3g，天冬 3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。

5. 天麻麦冬茶

麦冬 3g，天麻 3g，地黄 3g，枸杞子 3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。

6. 天麻橘皮茶

天麻 3g，橘皮 3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。

7. 菊花枸杞茶

白菊花 3g，枸杞子 3g，山楂 3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。

(二) 食养药膳方。

1. 麦冬地黄粥

主要材料：麦冬 3g，地黄 6g，枸杞子 10g，大枣 3g，生姜 2 片，粳米 30g。

制作方法：麦冬、地黄、大枣片、枸杞子与洗净的粳米，加水适量，共煮粥。

用法用量：代早餐食用或佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7-10 天。

2. 枸杞山药炒猪肝

主要材料：枸杞子 3g，山药 50g，猪肝 100g。

制作方法：枸杞洗净，提前温水泡发 15 分钟；猪肝去筋膜，洗净，切薄片，加盐、水淀粉略腌；酱油、料酒、盐、醋、水淀粉和清水兑成味汁；炒锅置火上，入油烧至八成热，放入肝片滑熟，捞出控油，原锅留底油烧热，放入蒜块、姜

片略煸，下入肝片、山药、枸杞，翻炒几下，倒入味汁炒匀，下入葱丝，略炒即可。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7-10天。

3. 桑椹粥

主要材料：桑椹6g，大枣片3g，枸杞子3g，糯米60g，冰糖适量。

制作方法：桑椹、大枣片、枸杞子、洗净的糯米及冰糖，加水适量，共煮粥。

用法用量：代早餐食用或佐餐食用，1人1次量，可食用7-10天。

4. 生地黄鸡

主要材料：生地黄6g，桑椹3g，枸杞子3g，大枣3g，乌鸡肉60g。

制作方法：乌鸡肉洗净，用水煮去血沫，沥干备用；将生地黄清洗后放入纱布袋中，与鸡肉、生姜、大枣、枸杞子、桑椹一起放入砂锅中，加水适量，煮1小时，略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7-10天。

5. 天麻鸡汤

主要材料：天麻10g，西红花0.5g，枸杞子3g，大枣3g，乌鸡肉60g。

制作方法：乌鸡肉洗净、切块，煮沸去除血水后洗净备用；将天麻、西红花洗净，放入纱布袋中备用；将乌鸡块同天麻、西红花同入砂锅，加清水800mL，同时放入料酒、生

姜片、葱段、大枣，炖1小时左右至鸡肉软烂，加入枸杞子、盐调味，继续炖5分钟即可。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7-10天。孕妇慎用、服用抗凝药者慎用。

6. 黄精蒸紫薯

主要材料：黄精（酒制）9g，山药（鲜）15g，紫薯100g。

制作方法：黄精洗干净泡入50mL清水中；紫薯洗净切段，山药洗净切段（片）；将紫薯段、山药段（片）放入黄精水中，浸泡20分钟，一起上锅蒸30分钟，打成泥状即可食用。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7-10天。

7. 参竹心肺汤

主要材料：西洋参3g，玉竹10g，猪心、猪肺各50g，葱5g，盐3g，胡椒粉1g。

制作方法：猪心、猪肺洗净，切块，入沸水中氽去血水；西洋参、玉竹洗净，切片，放入干净的纱布；葱洗净，切段；砂锅置火上，入水2L，放入猪心、猪肺、葱，大火煮沸后，放入纱布包，转小火至心肺熟烂，加盐、胡椒粉调味即可。

用法用量：佐餐食用，1人1次量，可食用7-10天。

8. 二花鲫鱼汤

主要材料：菊花6g，槐花6g，鲫鱼100g。

制作方法：鲫鱼洗净，完全洗去血水，沥干水分备用；菊花、槐花放入纱布袋中备用；热锅中倒入植物油适量，放入鲫鱼双面煎至金黄，加开水600mL放入葱段、生姜片、菊

花、槐花、料酒，大火烧开，小火慢炖约 20 分钟，出锅前加盐适量调味即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7-10 天。

9. 天麻鱼头豆腐汤

主要材料：天麻 3g，鱼头 100g，豆腐 30g，姜片 2g，盐、料酒适量。

制作方法：鱼头洗净，用盐和料酒腌制，油煎至金黄，豆腐切块，与天麻一起放入锅中，加入水适量，煮 15-20 分钟，加盐调味。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7-10 天。

10. 天麻氽鱼片

主要材料：天麻 6g，鳊鱼 100g，豆苗 20g，鸡蛋 50g，枸杞子 3g，纯牛奶 200mL。

制作方法：鳊鱼片成大薄片，用葱、姜、花雕酒、盐腌渍入味；鸡蛋去蛋黄留蛋清，加入生粉打成蛋清糊，放入好的鱼片抓匀；天麻清水发透，切成薄片飞水；锅内放入奶汤烧开后，放入天麻片煮 10 分钟，加盐、鸡粉、胡椒粉调好口味，放入浆好的鱼片，小火炖至鱼肉成熟后，撒入豆苗即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7-10 天。

11. 莲子百合粥

主要材料：莲子 5g，鲜百合 20g，粳米 30g。

制作方法：莲子、鲜百合与洗净的粳米，加水适量，共煮粥。

用法用量：代早餐食用或佐餐食用，1人1次量，可食用7-10天。

四、气虚血瘀型

(一) 经验食养茶饮。

1. 黄芪山楂茶

黄芪 6g，山楂 3g，大枣 3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

2. 灵芝黄芪桃仁茶

灵芝 3g，黄芪 6g，桃仁 3g，大枣 3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

3. 党参西红花茶

党参 3g，西红花 0.5g，大枣 3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇、服用抗凝药者慎用。

4. 黄芪当归大枣茶

黄芪 3g，当归 1g，大枣 3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。

5. 党参黄芪山楂茶

党参 3g，黄芪 6g，山楂 3g，大枣 3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

6. 山药大枣山楂茶

山药 6g，大枣 3g，党参 3g，山楂 3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

7. 灵芝桃仁蜂蜜饮

灵芝 3g，桃仁 3g，蜂蜜 3g，党参 3g。加入适量水，煎煮，分多次代茶饮用。孕妇慎用。

(二) 食养药膳方。

1. 黄芪党参乌鸡汤

主要材料：黄芪 6g，党参 6g，当归 1g，生姜 2 片，乌鸡肉 40g。

制作方法：乌鸡肉洗净，用水煮去血沫，沥干备用；将黄芪、党参、当归清洗后放入纱布袋中，与鸡肉、生姜一起放入砂锅中，加水适量，煮 1 小时，略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7-10 天。

2. 健脾蒸糕

主要材料：山药、茯苓、白扁豆各 10g，黑豆 50g，糯米 50g，白糖 10g 或木糖醇。

制作方法：所有食材研磨成极细面；研磨后，面加入白糖或木糖醇拌匀；上笼武火蒸 20-30 分钟，糕成即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7-10 天。

3. 当归猪肉饭

主要材料：当归 3g，猪肉 50g，粳米 50g，土豆、胡萝卜各 20g。

制作方法：粳米淘洗干净；土豆、胡萝卜去皮，洗净，切丁；猪肉洗净，切块；米饭放入电饭煲内，煮熟；砂锅置小火上，放入当归，加 100mL 水煎煮 40 分钟，捞去药渣，汤汁倒入碗中备用；炒锅置大火上，入油烧至八成热，放入猪肉炒熟，加入土豆、胡萝卜翻炒片刻后倒入药汁，加盐、老抽、胡椒粉调味，煮熟后与米饭同食。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7-10 天。

4. 北芪木瓜里脊汤

主要材料：黄芪 3g，木瓜 2g，生姜 1g，大枣 1g，猪里脊肉 20g。

制作方法：将黄芪洗净，木瓜、猪里脊肉洗净后切成小段；与大枣、生姜片同入锅中；加水适量，大火煮沸，改小火炖 1 小时，加盐适量即成。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7-10 天。

5. 桃仁焖鹤鹑

主要材料：桃仁 3g，生姜 3g，鹤鹑 60g，熟冬笋 50g，香菇（鲜）20g。

制作方法：将鹤鹑剁去脚爪，从脊背处开膛洗净，入沸水锅中焯一下，捞出沥干水分，抹上酱油，晾干；将冬笋切成滚刀块，投入沸水内焯烫一下捞出；将香菇去蒂洗净；姜、葱段拍松；黄瓜洗净，切丝，泡在凉水中待用；炒勺上火，放油烧至七成热，将鹤鹑投入油内，炸呈金黄色时捞出沥油；洗净炒勺，上火烧热，倒入少量油，下葱段、姜块炸至起香，倾入鲜汤烧开，捞出葱、姜，再下桃仁、精盐、料酒、味精、白糖，开勺后，撇去浮沫，投入炸好的鹤鹑、香菇、冬笋，分别码入大蒸碗内，上层码上鹤鹑，倒入原汤，上屉蒸 20 分钟。将蒸透的鹤鹑取出，汤汁滗入勺中，蒸碗反扣在盘中；勺上火，将汤汁烧开后，用水淀粉勾薄芡，浇在盘中的鹤鹑上，周围摆上黄瓜即成。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7-10 天。孕妇慎用。

6. 黄芪红花大枣粥

主要材料：黄芪 10g，西红花 0.5g，大枣 2 枚，粳米 50g，冰糖适量。

制作方法：黄芪、西红花、大枣与洗净的粳米，加水适量，共煮粥。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7-10 天。孕妇、服用抗凝药者慎用。

7. 归芪鸡汤

主要材料：当归 1g，黄芪 3g，鸡肉 30g。

制作方法：鸡块洗净，用水煮去血沫，沥干备用；将黄芪、当归清洗后放入纱布袋中，与鸡肉、适量葱段和生姜片一起放入砂锅中，加水煮 1 小时待鸡肉熟烂加盐调味即可

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7-10 天。

8. 黄芪龙眼肉童子鸡

主要材料：黄芪 5g，龙眼肉 5g，童子鸡 60g，干香菇 3g，姜 1 片，盐适量。

制作方法：香菇用温水泡发，切小块，备用；童子鸡处理干净后，放沸水锅中煮至七成熟捞出（鸡汤留用），剁成长方形块，姜切末；炒锅烧热，放油，姜末下锅后，稍煸，放入料酒、酱油，添入鸡汤（没过鸡块一指为宜）；鸡块、黄芪、龙眼肉等下锅，烧开，改用小火慢煨，待鸡块烧烂，加入盐，勾入水淀粉，把醋、香油加入锅中调匀即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7-10 天。

9. 山药茯苓煲乳鸽

主要材料：山药 10g，茯苓 5g，龙眼肉 3g，乳鸽 20g，猪瘦肉 20g。

制作方法：山药、茯苓洗净浸泡 1 小时，龙眼肉洗净；乳鸽处理干净；猪瘦肉切块；将乳鸽和猪瘦肉焯水；将所有原料放入汤煲中，加水适量，大火烧开，转小火煲 1 小时，略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7-10 天。

10. 芪参鲤鱼汤

主要材料：当归 3g，黄芪 3g，党参 5g，鲤鱼 60g，生姜 2 片。

制作方法：鲤鱼洗净，去腥线，沥干水分备用；当归、黄芪、党参洗净，放入纱布袋中备用；锅烧热后加花生油适量，鲤鱼稍煎至两面微黄，加水 500mL、料酒适量和生姜，将黄芪、党参同时放入锅中，大火烧开后小火煨 40 分钟，略微加盐调味即可。

用法用量：佐餐食用，1 人 1 次量，可食用 7-10 天。

附录 5

吞咽障碍分级筛查和评估方法

吞咽功能的筛查和评估方法参考《中国吞咽障碍评估与治疗专家共识》，具体如下：

一、筛查：改良洼田饮水试验（意识障碍者无需进行筛查，应置入鼻饲管）

准备工作：在安静、光线充足且温度适宜的房间进行试验。准备 30mL 温水、量杯、秒表。让患者坐在椅子上，身体坐直，若无法坐立，可调整为半卧位，床头抬高至少 30 度。确保患者口腔内无食物残留，向患者解释试验目的和过程，让其放松并配合。

任务：将准备好的 30mL 温水递给患者，嘱患者取端坐位或半坐卧位，先让患者分别单次喝下 1mL、3mL、5mL 水，如无问题，再让患者像平常一样自行饮下 30mL 温水，同时启动秒表计时；在患者饮水过程中，密切观察其饮水时间、有无呛咳、停顿、水从鼻腔流出等情况。

表 5.1 吞咽功能筛查级别表

饮水量	吞咽功能筛查级别					
	1 级：正常		2 级：轻度异常；分两次喝完，能不呛咳的咽下	3 级：中度异常；能一次咽下，有呛咳	4 级：重度异常；两次以上喝完，有呛咳	5 级：极重度异常；频繁呛咳，不能全部咽下
	1A: 5s 内迅速流畅一次性咽下	1B: 超过 5s, 一次顺利咽下				
1mL						
3mL						

5mL						
30mL						

吞咽功能筛查 3 级及以上者应进行吞咽功能评估。

二、评估：改良容积-粘度吞咽测试 (Volume-Viscosity Swallow Test, VVST)

(一) 测试前准备。

材料准备：

1. 适量温水、增稠剂、50mL 灌注器、汤匙、四个干净杯子（分别用于盛装 4 种不同稠度的液体）、脉搏血氧仪、手电筒、测试专用记录表；

2. 使用增稠剂将液体调制为低稠度、中稠度、高稠度三种状态（低稠度液体入口后容易在口腔内扩散，倾斜勺子时容易从勺子中以线条状流出；中稠度液体在口腔内慢慢扩散，用汤匙舀起并倾斜时，可从勺子中以点滴状流出；高稠度液体明显感觉到黏稠，使用汤匙舀起后倾斜勺子呈团块状，不会马上流下）。

患者准备：

1. 协助患者取坐位，若患者无法坐立，则尽可能调整至半卧位，床头抬高至少 30°；

2. 使用脉搏血氧仪监测患者的血氧饱和度，记录基础值；

3. 患者需清晰说出自己的名字或其他简单短语，由医护人员记录其音调和音色，作为测试中判断音质变化的参考。

(二) 测试步骤。

测试容积与稠度顺序：按照特定的容积顺序（3mL、5mL、10mL）和食物稠度顺序（中稠、低稠、水、高稠）进行测试。

即先让患者尝试吞咽 3mL 中稠度液体，若吞咽过程顺利，按计量梯度依次测试 5mL、10mL 中稠度液体。若吞咽顺利，则开始进行低稠度测试，3mL 低稠度液体测试，5mL、10mL 低稠度液体测试，然后是 3mL 水测试、5mL 水测试、10mL 水测试，最后是 3mL 高稠度液体、5mL 高稠度液体、10mL 高稠度液体，测试过程中密切观察患者是否出现咳嗽、呛咳、声音嘶哑、以及口腔/咽腔残留，分次吞咽等情况（中间任意过程若确认不安全，则此步终止，给予高稠度液体测试后测试结束）。

喂食方式：使用灌注器抽取相应容积的测试液体，缓慢地将液体送至患者口腔内，让患者自然吞咽。若使用汤匙喂食，应将汤匙轻轻置于患者口腔合适位置，确保患者能够顺利接触到液体。在喂食过程中，要保持动作平稳、缓慢，避免液体洒出或刺激患者。

（三）结果评估。

1. 无安全性/有效性受损。

评估结果：患者无口咽性吞咽障碍。

2. 有效性受损，但无安全性受损。

评估结果：患者存在口咽性吞咽障碍。可安全吞咽，但有效性受损，这可能危及患者的营养和补水状况。

饮食指导原则：保证患者吞咽过程不出现有效性问题的前提下，最佳方案是选择最低稠度和最高容积的液体。

3. 安全性受损（伴/不伴相关有效性问题）。

评估结果：患者有口咽性吞咽障碍。吞咽过程的安全性下降提示该患者可能已经发生误吸，存在较高的健康风险。

制定饮食方案时，首要任务是选择患者能够安全吞咽的液体稠度。在保证安全前提下应优先选择较大容积的液体，以尽可能保证吞咽的有效性，满足患者的营养和水分需求。

表 5.2 测试结果记录表

不同程度		中稠度→			低稠度→			水→			高稠度（结束）		
不同容积		3mL	5mL	10mL	3mL	5mL	10mL	3mL	5mL	10mL	3mL	5mL	10mL
安全性受损 相关指标	咳嗽（发生时间和程度）												
	音质改变（声音嘶哑、发声带有湿润音等异常情况）												
	血氧饱和度下降（较基础值下降≥2%记录为异常）												
有效性受损 相关指标	唇部闭合（吞咽时唇部是否能够紧密闭合，有无液体从嘴角流出）												
	口腔残留（吞咽完成后，使用手电筒照射患者口腔，检查口腔黏膜、齿颊间是否有液体或食物残留）												
	分次吞咽（是否需要多次吞咽才能完成一次测试液体的吞咽动作）												
	咽部残留（间接喉镜检查或其他合适的方法，判断咽部是否存在食物残留）												

食品质地分级与食品选择

一、吞咽障碍食品分级（中国）

吞咽障碍 液体食品 分级和检 测方法	项目	B1 高稠型	B2 中稠型	B3 低稠型
	性状描述	质构均一、顺滑，无法在餐盘上独立成型，不能用吸管 a 或杯子 c 饮用，需要用勺子挖取送食；即使倾斜杯子也不会流出。	质构均一的液体，可通过吸管 a 或杯子饮用；从杯子倒出时会有一层液体附着在杯子表面。	质构均一的液体，可以用吸管 b 轻松吸取；用杯子饮用后会在杯内留下模糊痕迹。
	针筒试验方法 d	8mL	4-8mL	1-4mL
	圈线板扩散试验 d (LST)	30-32mm	32-36mm	36-43mm
	a 粗口径吸管（直径 6.9mm）。 b 标准口径普通吸管（直径 5.3mm）。 c 内壁光滑的杯子。 d 测试液体的温度为 10℃-50℃。			
吞咽障碍 固体食品 分级和检 测方法	项目	A1 软质型	A2 细碎型	A3 细泥型
	性状描述	质构松软、湿润，不易分散、不易粘连；可以用汤匙边缘或筷子将此类食品切断或分成小块；固体颗粒粒径不超过 1.5cm；可以用牙齿轻松碾碎。	质构松软、湿润，容易形成食团；食品中可见块状固体，其颗粒粒径不超过 0.5cm，可以用牙龈碾碎。	可在餐盘独立成型，质构均一的泥状，不含块状，光滑，易聚集，可以用汤匙舀起。可以用舌头和上颚碾碎，不需要咀嚼。
检测方法	当使用餐叉 a 底部下压测试食品（约 1.5cm × 1.5cm）时，可将食品压扁（用力时	当使用餐叉 a 下压测试食品时，食物小碎粒比较容易分开且易穿过餐叉缝隙，	测试食品放在餐叉 a 上可成堆状；餐叉下压测试食品时，少量食品可能从餐叉缝隙缓慢流出，在餐叉叉	

	可见拇指和食指指甲发白)，且将餐叉移开，食品不会恢复原状。	使用较小的力就可以将食品碾碎（此等大小的力不会把指甲压得发白）。	齿下形成挂尾，但不会持续流下。
a 标准不锈钢餐叉（缝隙为 4mm）			

项目	食品特点	食物举例
吞咽障碍专用食品	均质、附着力较低、内聚性较高、硬度较软、脱水较少的凝胶状食品。	用食品功能调整剂制作的茶凝胶或果汁凝胶
	容易舀成片状，用汤匙舀取时即变成合适的食物团块。	
	不需咀嚼即可直接咽下（整块吞下），不含蛋白质或蛋白质含量较少的吞咽调整食物，即使有残留也容易清除。	
	质地有一定的粘着性，可在汤匙上维持原状，若将汤匙侧倾，则整个汤匙的食物会全部落下。	

二、不同吞咽功能对应食物分级

生理功能	食物分级	适用人群
上下牙床之间可以进行碾压	6 级软食型	高龄老人和存在误吸或窒息风险的吞咽功能及咀嚼功能轻度下降患者
舌和上下颌之间的压碎能力	5 级细馅型	可以通过舌运送食物的患者
有食团形成和食团保持能力，不需要撕咬或咀嚼即可咽下。	4 级细泥型	不需要咀嚼能力，但有意识地将舌头推向上颌的患者，有运送食物的能力，可以经口进食
不需要咀嚼即可直接咽下	吞咽训练食品	作为吞咽造影或吞咽功能最容易咽下的候选检查食物。拔管前后的患者和经口进食的初试患者
用“吃”表达最合适的液体	3 级高稠	重度吞咽障碍患者
用“喝”表达最合适的液体	2 级中稠	开始治疗性经口进食的患者
用“吸”表达最合适的液体	1 级低稠	轻度吞咽障碍患者

三、食物选择

吞咽障碍程度	食物特点	食物选择	注意事项
重度吞咽障碍 (纯流质饮食)	完全不需要咀嚼,质地均匀、光滑,易于吞咽	蔬菜: 南瓜泥、土豆泥、胡萝卜泥 水果: 苹果酱、香蕉泥、桃子泥 蛋白质: 鸡肉泥、鱼泥、豆腐泥 主食: 米糊、麦片糊 汤类: 浓稠的蔬菜汤、肉汤	所有食物需用搅拌机打成泥状,确保没有颗粒
中度吞咽障碍 (浓流质或糊状饮食)	质地柔软,需要轻微咀嚼,但不会形成大颗粒	蔬菜: 蒸熟后捣碎的南瓜、胡萝卜、西兰花(西兰花) 水果: 煮/蒸熟的香蕉、梨、桃子 蛋白质: 嫩煮的鱼、嫩煮的鸡肉、嫩煮的豆腐 主食: 软煮的面条、软煮的米饭 汤类: 浓稠的蔬菜汤、肉汤	食物需切成小块或捣碎,避免大块食物
轻度吞咽障碍 (软食或普通饮食)	质地柔软,需要咀嚼,但不会过于坚硬	蔬菜: 煮熟的菠菜、煮熟的胡萝卜、煮熟的南瓜 水果: 煮/蒸熟的香蕉、梨、桃子 蛋白质: 嫩煮的鱼、嫩煮的鸡肉、嫩煮的豆腐 主食: 软煮的意大利面、软煮的米饭 汤类: 浓稠的蔬菜汤、肉汤	食物需切成小块,避免大块食物
无吞咽障碍 (普通饮食)	质地多样,需要正常咀嚼	蔬菜: 生蔬菜沙拉、烤蔬菜 水果: 苹果、橙子、葡萄 蛋白质: 鸡、鱼、豆腐 主食: 面包、饼干、土豆 汤类: 普通汤	食物需切成小块,避免大块食物

四、饮食护理注意事项

食物温度: 食物温度应在 38-40℃, 避免过冷或过热刺激咽喉部;

进食姿势: 坐直或半卧位进食, 避免平躺; 餐后保持坐位或半卧位 30 分钟, 防止食物反流;

进食速度: 进食要慢, 避免急促吞咽;

进食环境: 保持安静、舒适的进食环境, 避免分散注意力。

附录 7

中医术语表

中医术语	解释
情志不调	情绪不好，如压力大、焦虑、抑郁、爱生气、闷闷不乐等。
素体阳亢	通常表现为：容易“上火”（比如长痘、口疮、眼睛红）、怕热、容易口渴、喜欢喝凉的、脾气可能比较急躁、脸色可能偏红。
表情淡漠	脸上没什么表情，对周围的人和事反应很迟钝、显得漠不关心、缺乏兴趣。
口多黏涎	口水（唾液）比较多，而且质地比较黏稠、发粘，感觉不清爽。嘴里总觉得湿漉漉、黏糊糊的。